

Breuß-DORN Newsletter * November 2021



NSC-Natural Spinal Care®

Ausbildungszentrum für Breuß & DORN

und alles für die Anwendungen nach Rudolf Breuß und Dieter Dorn
76448 Durmersheim, Römerstr. 56

Telefon: 07245-937195 e-mail: info@breuss-dorn-shop.de

Telefax: 07245-937194 Internet: www.breuss-dorn-shop.de



Breuß-DORN NEWSLETTER November 2021


7472 Empfänger. Bei Ausdruck ca. 15 Seiten


Inhalt dieses Newsletters:

- **10. DORN SELBSTHILFE ÜBUNGEN: ELLBOGEN**
- **AFFILIATE-PROGRAMM BREUSS-DORN-SHOP**
- **NEUER FLYER MAYER-ROLLER**

10. DORN SELBSTHILFE ÜBUNGEN: ELLBOGEN





DORN Selbsthilfe Methode



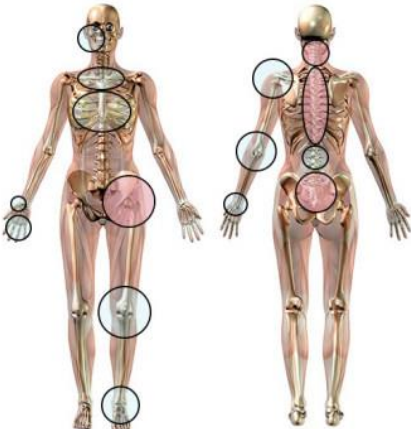
Home Über dieses Projekt DORN-Unterstützer Fitness-Tips Gesundheits-Tips Kontakt 

» DORN Selbsthilfe Übungen und wertvolle Informationen für ein gesundes Leben in der Balance «
» Freie Informations-Plattform für Rückenschmerz Geplagte und DORN Anwender zur Empfehlung an Ihre Klienten.

Klick auf Bildausschnitt (Körperteil) oder Button [Körperteil](#) unten um detaillierte Selbsthilfe Informationen zu lernen:



Hüftgelenk Kreuzbein Wirbel Hals



Die 4 wichtigen DORN Selbsthilfe Grundübungen: (rote Bereiche auf dem Bild oben)

» Diese 4 DORN Selbsthilfe Grundübungen sollten täglich und so oft wie möglich und über einen längeren Zeitraum gemacht werden !

[Hüfte](#) [Kreuzbein](#) [Wirbelsäule](#) [Hals](#)

DORN Selbsthilfe Übungen - Schulter

Wertvolle DORN Selbsthilfe Übung

Frequenz: Mehrfach täglich empfohlen, Minimum einmal am Tag!



Wie macht man diese Übung:

Man lehnt in sitzender Position den Ellenbogen mit abgewinkeltem Arm gegen den Oberschenkel auf derselben Seite.

Man umgreift das Handgelenk dieses Armes und gibt einen Gegendruck in Richtung des Oberschenkels während man den angewinkelten Arm langsam zur Streckung führt und dabei ausatmet.

Bei der Rückkehr zur Ausgangsposition, ohne Druckgabe, wieder einatmen und Aktion mehrfach wiederholen.

Diese Übung auf der anderen Körperseite in gleicher Weise wiederholen.

Zeitaufwand: Etwa 1 Minute



DORN Selbsthilfe Übungen Ellenbogen Video:

Lehne einen Arm gegen den Oberschenkel und beuge den Arm um 90 Grad.

Greif das Handgelenk und bewege vorsichtig den Arm bis zur Streckung dabei Druckgabe in Richtung Ellenbogen-Gelenk und ausatmen.

Zurück zur Startposition wieder einatmen.

Mehrfach wiederholen.

Passe die Übung an falls dabei untolerierbare Schmerzen auftreten.

dorn selbsthilfe übungen ellenbogen

100 Aufrufe • 19.01.2021

Thomas Zudrell
2560 Abonnenten

DORN Selbsthilfe Übungen für das Ellenbogen-Gelenk. Einfache Selbsthilfe zur Ausrichtung des Ellenbogen-gelenkes bei Schmerzen in diesem Bereich.

ABONNIEREN

Klicken Sie hier für das Video auf YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=UmlNT4seOgY>

Empfohlene Selbsthilfe Produkte:

Synamics Kreuzbein & Rücken-Schaukel



Behandle dich selbst wie den wertvollsten Schatz den du besitzt.

Prävention ist besser als Heilen.

Starte jetzt.

Thomas Zudrell, *Health Coach*

Bitte beachten: Machen Sie keine Übungen bei Verletzungen nach Unfällen und machen Sie keine Übungen, wenn Sie Fieber, Migräne oder Entzündungen haben. Die Übungen sollten während der Anwendung keine Schmerzen verursachen und es ist besser diese öfters zu machen als zu intensiv. Halten Sie beim Üben nicht den Atem an. » Alle Übungen sollen gleichmäßig auf beiden Körperseiten gemacht

werden unabhängig vom Problembereich. Die besten Resultate erzielt man, wenn die Übungen mehrfach täglich die ersten zwei Monate macht und danach mindestens einmal täglich zur Prävention weitermacht. Zusammen mit Prävention (Vermeidung ungesunder Bewegungsmuster) und Gesunderhaltung (Muskelbehandlungen wie Massagen und geeignetes Training) beachtet man 3 Faktoren der Heilung: Prävention - Therapie durch Selbsthilfe - Gesunderhaltung (Pflege). Obgleich die DORN Methode Selbsthilfe Übungen bei vorsichtiger und richtiger Ausführung sehr sicher sind können unvorhersehbare Reaktionen während einer gewissen Anpassungszeit möglich sein. Bitte beachten Sie die Eigenverantwortung als Anwender der DORN Methode Selbsthilfe Übungen.

Ich liebe DORN, friedvolle und tolerante Menschen und ich liebe es anderen zu helfen deshalb bitte:

Wenn Sie meine Arbeit für wertvoll halten zögern Sie nicht diese mit einer kleinen Spende zu unterstützen:

UNTERSTÜTZE
DIESES PROJEKT



Thomas Zudrell
MD(AM) Gesundheits-Coach
AHHAI - Akademie für Holistische Heil-Arten International
Wiesenweg 4/1
88353 Kißlegg
Tel / Fax: 07563 / 913292
Mobil: 0151 / 55634171
E-Mail info@spynamics.com
<https://www.back-pain-solutions.de/>

Sie finden die Selbsthilfe-Produkte von Thomas Zudrell bei uns im Shop:



Set Spynamics Sacro & Spine Aligner™ - Die Kreuzbein & Rücken-Schaukel

in dieser Rubrik können Sie auch die Kreuzbeinschaukel und die Rückenschaukel einzeln erwerben:



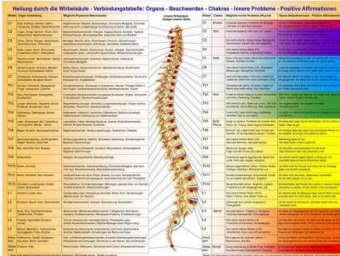
Spynamics Sacro Aligner™ - Die Kreuzbein-Schaukel



Spynamics Spine Aligner™ - Die Rücken-Schaukel

Weiteres Zubehör für DORN & Breuß finden Sie in der Rubrik: **Massagezubehör**

Sie finden das Poster von Thomas Zudrell bei uns im Sortiment:



Heilung durch die Wirbelsäule

Weitere Poster und Plakate finden Sie in der Rubrik: **Poster/Plakate**

Unser Gesamtprogramm mit allen Produkten finden Sie im Internet unter:

Klicken Sie hier für den **breuss-dorn-shop.de**

Oder im aktuellen Produktkatalog als PDF direkt hier zum Herunterladen:



download Produktkatalog

Anzeige

Das neue Fachbuch:

Michael Rau
"Die Breuß-Massage"



- **Schmerzloses Einrichten der Wirbelsäule und Massage für Wirbelsäulen und Bandscheibenschäden nach Rudolf Breuß.**
- **Mit der Originalanleitung von Rudolf Breuß und Praxistipps aus der Erfahrung mit anschaulicher Darstellung.**
- **Mit Begleit-DVD inklusive Demonstrationsvideo und den historischen Originalaufnahmen im Hause Rudolf Breuß.**
- **Mit Schritt für Schritt Anleitung.**

70 Seiten, Softcover, mit Begleit-DVD
Format DIN A5 hoch (210 x 148 mm)
24,80 EUR [D]

-> Produktlink direkt zum Shop

AFFILIATE-PROGRAMM BREUSS-DORN-SHOP

Wir haben seit geraumer Zeit ein Affiliate-Partnermodul in unsere Shopsystem integriert. Alle unsere Partner, die mit einer zugewiesenen ID auf uns verweisen können durch die Verlinkung potentielle Kunden an uns leiten. Für die Weiterleitung erhalten unsere Partner zwischen 5 und 10% des generierten Nettoumsätzen des Kunden bei jeder abgeschlossenen Bestellung. Ab einem Betrag von 15.- Euro kann der erzielte Summe ausgezahlt werden.

Werden Sie Affiliate Partner und melden Sie sich an, um Ihre Partner-ID zu erhalten und schalten Sie einen Partnerlink zu uns: **[Affiliate-Partnerprogramm Anmeldung](#)**

Banner und den Quellcode zum Einbinden finden Sie auf der Seite: **[Werbebanner](#)**

Werbebanner

Hier finden Sie unsere Werbebanner in zwei verschiedenen Größen zum einbinden unserer Werbung auf Ihrer Homepage.

Sie haben zwei Möglichkeiten:

1. Das Werbebanner wird von uns eingespielt, Sie brauchen nur den Quelltext unter dem für Sie passenden Werbebanner auf Ihrer Seite in Ihrem Quelltext einbinden.
2. Sie speichern die Grafik unseres Werbebanners auf Ihrem System und schreiben den entsprechenden Html-Code selbst dazu.
Markieren Sie die Grafik, die Sie ausgewählt haben mit einem Mausklick der rechten Maustaste und kopieren sie auf Ihr System.
Sie brauchen nur noch einen Link zu unserer Seite: www.breuss-dorn-shop.de setzen.

Banner im Format: 80x74 px:

Anzeige



```
<FONT SIZE=-1>Anzeige<br></FONT>  
<A HREF="https://www.breuss-dorn-shop.de"  
onmouseover="window.status='Natural Spinal Care®';return true">  
</a>
```


Banner im Format: 468x60 px:

Anzeige



```
<FONT SIZE=-1>Anzeige<br></FONT>  
<A HREF="https://www.breuss-dorn-shop.de"  
onmouseover="window.status='Natural Spinal Care®';return true">  
</a>
```

Banner im Format: 234x60 px:

Anzeige



```
<FONT SIZE=-1>Anzeige<br></FONT>  
<A HREF="https://www.breuss-dorn-shop.de"  
onmouseover="window.status='Natural Spinal Care®';return true">  
</a>
```

Animiertes Banner im Format: 468x60 px:

Anzeige



```
<FONT SIZE=-1>Anzeige<br></FONT>  
<A HREF="https://www.breuss-dorn-shop.de"  
onmouseover="window.status='Natural Spinal Care®';return true">  
</a>
```

Animiertes Banner im Format: 234x60 px:

Anzeige



```
<FONT SIZE=-1>Anzeige<br></FONT>  
<A HREF="https://www.breuss-dorn-shop.de"  
onMouseover="window.status='Natural Spinal Care®';return true">  
</a>
```

Sie brauchen dann nur noch den Link mit Ihrer ID versehen.

Sie sind schon Partner, dann können Sie sich mit Ihrer ID einloggen und haben den Überblick, über Ihre generierten Klicks, Umsätze und Auszahlungen:

[Affiliate-Partnerprogramm Login](#)

Wir freuen uns auf eine gegenseitige erfolgreiche Zusammenarbeit mit unseren neuen Affiliate Partnern.

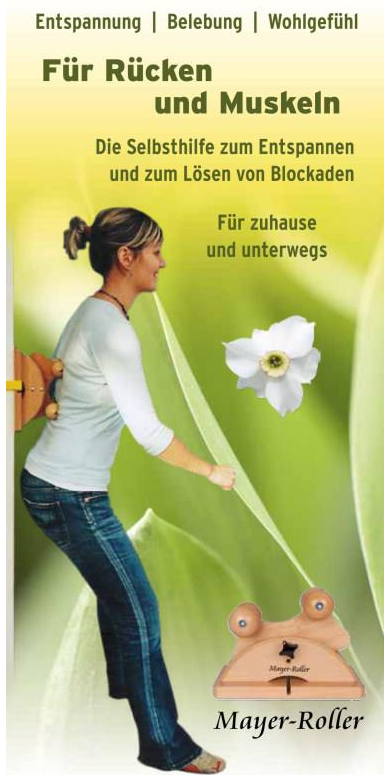
Anzeige



Capilli 2008 - das natürliche Haarwuchsmittel
mit der Wirkstoffkombination aus Hopfenblüten-Extrakt, Zinnkraut und Biotin

www.capilli2008.de

NEUER FLYER MAYER-ROLLER



Flyer Mayer-Roller

Selbsthilfeübungen und Anwendungen mit dem Mayer-Roller

wiegen • fühlen • drücken • dehnen • balancieren • ausgleichen

Mit dem Mayer-Roller haben Sie ein Rückenselbsthilfegerät der besonderen Art zur Verfügung. Seit 1996 bin ich als Anwender der Dornmethode tätig. Anderen konnte ich helfen, mir selbst jedoch nicht. Meine Intuition, ein Selbsthilfegerät zu bauen ließ mich nicht mehr los.

Im Jahre 2005 war es dann soweit, die lang ersehnte Rückenselbsthilfe, der sogenannte Mayer-Roller konnte der Öffentlichkeit präsentiert werden.

Mittlerweile hat das beliebte und gelungene Produkt weltweit seinen Platz gefunden. Die einfache und praxisnahe Konstruktion ermöglicht viele verschiedene Übungen und Anwendungen und kann mit einfachen Griffen in weitere Anwendungsgeräte umgebaut werden.

Die hochwertigen und formschönen Massivholzprodukte (Buchenholz) werden in einer Behindertenwerkstatt gefertigt.



Die Geräte des Mayer-Rollers formschön aus Buchenholz produziert.

Entspannung | Belebung | Wohlgefühl

- zeichnet sich durch seine Vielseitigkeit aus, sowohl in der Zusammensetzung als auch in der Anwendung
- kann mit einfachen Griffen in weitere zusätzliche Entspannungsgeräte umgebaut werden.
- Die variablen Montagemöglichkeiten lassen einen uneingeschränkten Einsatz zu. Fest montiert zu Hause, im Betrieb, Büro, Erholungseinrichtung, Gastronomie oder flexibel für unterwegs, in der Natur, Garten ...
- ermöglicht Eigenanwendungen, wann immer gewünscht
- Der ideale Begleiter zur Selbsthilfe-Anwendung der Dornmethode

Anwendungsbeispiele:



Einfache Durchführung der Selbsthilfeübungen mit dem Mayer Roller und der Mayer Rückenwiege.

Einfache Anwendung - faszinierende Wirkung

Lehnen Sie sich mit dem Rücken an, fühlen Sie Ihre Rückenmuskulatur und Wirbelsäule, legen Sie die Wirbelsäule in die Mitte, so dass die Rollen/Kufen seitlich an der Wirbelsäule platziert sind. Der Halt und die Orientierung zur Mitte ist somit stets vorgegeben.

Beginnen Sie mit Auf- und Ab- Bewegungen, Gewichts- und Druckverlagerungen in dem Sie wechselseitig Hüfte/Gesäß und Oberkörper vor- und zurück bewegen. Lenken Sie Ihr Bewusstsein auf den Rücken.

Die Beweglichkeit des Rollenaufsatzes führt zu einer flexiblen und optimalen Anpassung an die jeweils unterschiedlichen Rückenstrukturen und Spannungen.

Blockaden können besonders gezielt und effektiv selbst erfühlt und behoben werden. Nach Belieben sind gleichzeitig gymnastische Übungen wie z.B. Schultern kreisen, Arme und Beine schwingen etc. möglich.

Blockaden werden gelöst, Meridian und Energiebahnen aktiviert, Rücken-, Hüft-, Bauch- und Beinmuskulatur trainiert und gestärkt.



Einfache Handhabung bei der Anwendung des Mayer-Rollers und der Mayer Rückenwiege.

Der Wohlfühl-Baukasten

Der „Mayer-Roller“ ist modular aufgebaut und lässt sich durch einfache Griffe in verschiedene weitere Entspannungsgeräte umbauen.

- Mayer-Roller
- Kleine Rückenwiege
- Handmassagegerät
- Große Rückenwiege
- Komfort-Wandhalterung

Das Hauptprodukt der sogenannte „Mayer-Roller“ besteht aus zwei Teilen. Das Grundelement bildet die „Kleine Rückenwiege“ als weiteren Baustein ist der „Massage-Rollenaufsatz“ nach dem Schaukelprinzip integriert.

Die Kippbewegung kann durch Tiefersetzung des Aufsatzes aufgehoben werden.

Beide Teile können auch separat genutzt werden. Ein zusätzliches Bauteil ist die „große Rückenwiege“ (Bogenaufsatz auf Grundplatte montiert).

Die „Komfort-Wandhalterung“ lässt den Mayer-Roller bzw. die Rückenwiege einfach und schnell auf die gewünschte Anwendungshöhe verschieben und fixieren.

Die Aussparung/Konzipierung der Bodenplatte lässt variable Befestigungsmöglichkeiten zu.

Wandhalterung, Schraubzwinge, Spanngurte

Material: Buchenholz, lackiert

Sie erhalten den Flyer als pdf zum download unter:



Flyer Mayer-Roller

Für Wünsche, Fragen, Flyeranforderungen und Bestellungen stehe ich Ihnen gerne telefonisch unter 08261/21319 zur Verfügung.



Aloisia Mayer

Rücken- und Körperschulung, Massagen Vitalität - Energie - Entspannung Dorn-Ausbilderin (RückGrad e.v.)

Entwicklung und Vertrieb der Mayer-Roller Produkte Alpenstraße 1 • D-87754 Kammlach

Tel.+49 (0) 0 82 61 / 2 1319

Fax +49 (0) 0 82 61 / 73 1150

eMail: info@mayerroller.de

www.mayerroller.de

das Mayer-Roller-Baukastensystem, Übungsbeispiele und weitere Informationen finden Sie auf unserer Internetseite:

www.mayerroller.de

Das komplette Mayer-Roller Baukastensystem finden Sie bei uns im breuss-dorn-shop.de in der Rubrik

"Therapiebedarf": **Mayer-Roller-Baukastensystem**



Mayer-Roller mit Wandbefestigung

Mayer-Roller - kleine Rückenwiege mit Rollenaufsatz und Wandbefestigung



Mayer-Roller - Produktlink direkt zum Shop

kleine Rückenwiege mit Rollenaufsatz



Mayer-Rückenwiege mit Wandbefestigung

große Rückenwiege und Wandbefestigung



Mayer-Rückenwiege

große Rückenwiege fest auf die Grundplatte montiert



Schraubzwinde

Geeignet für die Befestigung beider Geräte, den Mayer Roller und die große Mayer Rückenwiege.



Spanngurt

Geeignet für die Befestigung beider Geräte, den Mayer Roller und die große Mayer Rückenwiege.

Unser Gesamtprogramm mit allen Produkten finden Sie im Internet unter:

Klicken Sie hier für den **breuss-dorn-shop.de**

Oder im aktuellen Produktkatalog als PDF direkt hier zum Herunterladen:



[download Produktkatalog](#)



I M P R E S S U M (Breuß-Dorn-Newsletter)

NSC-Natural Spinal Care®
Ausbildungszentrum für Breuß und Dorn
& alles für die Anwendungen nach Rudolf Breuß und Dieter Dorn
Inhaber: Michael Rau
76448 Durmersheim, Römerstr. 56
Telefon: 07245-937195 e-mail: info@breuss-dorn-shop.de
Telefax: 07245-937194 Internet: www.breuss-dorn-shop.de
USt.-IdNr. DE219554812
Handelsregister-Nummer: entfällt
nicht im Handelsregister eingetragenes Kammermitglied der IHK-Karlsruhe

Unser Newsletter ist ein Informationsmedium für Neuigkeiten der Methoden nach Breuß und Dorn und unserem Ausbildungszentrum.
Wir wenden uns damit an Therapeuten, Ärzte, Heilpraktiker, Gesundheitsberater, Interessierte, Betroffene, etc. - für alle, die die BREUß- und DORN-Methoden anwenden und sich für die Methoden interessieren, zum Informations- und Erfahrungsaustausch.
Sie finden in unserem Newsletter Neuigkeiten, Erfahrungsberichte, Studien, Termine, Buchvorstellungen, Produktneuheiten, u.a..
Wir veröffentlichen gerne auch Ihre Neuigkeiten, die für allen anderen Leser interessant sind, wobei sich die Newsletterredaktion das Recht vorbehält Artikel zu kürzen, abzulehnen, oder terminlich in einer anderen Ausgabe zu veröffentlichen.

Copyright 2006-2021 NSC-Natural Spinal Care®. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, wenn nicht anders angegeben, mit Quellenangabe: www.breuss-dorn-shop.de frei.

Der regelmäßige Versand unserer Newsletter erfolgt 1x pro Monat. Bei einer Netzüberlastung können sich die Übertragungszeiten verschieben. Haben Sie jedoch einmal keinen Newsletter auf ihrem Rechner, bitten wir um Information.
Der Bezug des Newsletters wird von uns aus beendet, wenn Ihr e-mail-Programm oder Ihr Provider den Bezug zurückweist (Fehlerhafte Programmierung eines Spam-Schutzes, der Mailbox oder der Abrufparameter). Sollte der Newsletter fehlerhaft ankommen (Steuerzeichen statt Umlauten), teilen Sie uns dies bitte mit.

Der Bezug der Newsletter ist kostenlos und kann jederzeit beendet werden. In unserer Bezugsdatei werden nur die e-mail-Adressen ohne jeden weiteren Personenbezug gespeichert. Es ist daher erforderlich, dass eine Abbestellung von der Empfängeradresse erfolgen muss. Wenn Sie diesen Newsletter nicht mehr erhalten wollen, klicken Sie auf den folgenden Link. Newsletter abbestellen:

newsletter-loeschen@breuss-dorn-shop.de Wir werden Sie dann aus der Datenliste der Empfänger streichen.

Haben Sie den Newsletter von jemand anderem erhalten und sind nicht in der Verteilerliste, senden Sie uns eine e-mail und schreiben einfach **NEWSLETTER ANMELDUNG**.

Wenn Sie der Meinung sind, dass ein anderer Kollege oder eine andere Kollegin unseren Newsletter ebenfalls erhalten sollte, schreiben Sie bitte **EMPFEHLUNG NL** und die e-mail-Adresse des neuen Empfängers. Wir nehmen diese Adresse dann in unsere Newsletter-Datei auf und versenden den letzten aktuellen Newsletter. Newsletter-Versand-Adressen werden von uns ausschließlich für diese Zwecke gespeichert und enthalten keinen weiteren Personenbezug. Sie werden Dritten nicht weitergegeben.

Bilder/Grafiken: Artikel 1 Thomas Zudrell; Artikel 2 NSC; Artikel 3 Aloisia Mayer.

Die Herstellung des Newsletters erfolgte mit der gebotenen Sorgfaltspflicht, jedoch ohne Gewähr. Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für etwaige Fehler. Schadensersatz ist ausgeschlossen.

Für den Inhalt ihrer Artikel und die Bildrechte sind die jeweiligen Fremdautoren selbst zuständig. Keine Haftung für Fremdautoren.

Irrtum und Änderungen vorbehalten.

Wenn Sie unseren Newsletter nicht richtig angezeigt bekommen, klicken Sie bitte auf:

<https://www.breuss-dorn-shop.de/newsletter/breuss-dorn-newsletter-11.2021.pdf>

Für die Anzeige der Dokumente benötigen Sie den Acrobat Reader. Sollte das Programm auf Ihrem Rechner noch nicht installiert sein, so können Sie es unter <https://get.adobe.com/de/reader/> kostenfrei beziehen.

Alle bisher erschienen Newsletter finden Sie auf unsere Seite: **[Breuss-Dorn-Newsletter](#)**

MEDIADATEN

Sie wollen in unserem Newsletter auf Ihre Präsenz, Produkte, Seminare, Neuigkeiten, Bucherscheinungen, etc. aufmerksam machen?

Von der Bannereinspielung bis zu PR-Berichten besteht jede Möglichkeit. Sprechen Sie mir unserem PR-Berater.

Unsere Mediadaten finden Sie unter: **[Mediadaten breuss-dorn-newsletter.pdf](#)**