

Breuß-Dorn Newsletter * Dezember 2013



NSC-Natural Spinal Care®

Ausbildungszentrum für Breuß und Dorn

& alles für die Therapien nach Rudolf Breuß und Dieter Dorn

76448 Durmersheim, Römerstr. 56

Telefon: 07245-93719 -5 e-mail: info@breuss-dorn-shop.de

Telefax:: 07245-93719 -4 Internet: www.breuss-dorn-shop.de



Breuß-Dorn NEWSLETTER Dezember 2013
4625 Empfänger. Bei Ausdruck ca. 18 Seiten

Inhalt dieses Newsletters:

ERFAHRUNGSBERICHT: SCHNELLE HILFE FÜR MENSCH UND TIER

SELBSTHILFEÜBUNGEN DER DORN-METHODE ÜBUNG 1-4

VORANKÜNDIGUNG AUSBILDERFTREFEN 2014

VORANKÜNDIGUNG DORN-ANWENDERTREFFEN 2014

VORANKÜNDIGUNG 5. ROSENHEIMER RÜCKEN- & GESUNDHEITSTAGE 2014

HINTERGRUNDINFORMATION: WINTERSPORT

KURSPROGRAMM GESUNDHEIT & VITALITÄT

IMPRESSUM/MEDIADATEN

ERFAHRUNGSBERICHT: SCHNELLE HILFE FÜR MENSCH UND TIER

Sie finden diesen Artikel neben vielen anderen interessanten Themen rund um Ihre Gesundheit und der Methode-Dorn im neuen Magazin:

"Ihre Gesundheit" ist das etwas andere Magazin mit Berichten, Dossiers, Ratgebern rund um Ihre Gesundheit und immer mit dem Schwerpunktthema der Dorn-Methode.

Die Ausgabe 01/2014 finden Sie im Zeitschriftenhandel, oder direkt beim Verlag diesmal mit dem Untertitel: **Gesundheit ist der Sonnenschein der Seele**



Das Magazin erscheint alle drei Monate. Zum Preis von 3.00 Euro pro Ausgabe
Sichern Sie sich jetzt Ihr Jahres-Abo zum Vorteilspreis.
Einzelversand & Auslandsabo ebenfalls möglich unter:
Abonnement & Vertrieb
Gesund Media GmbH
Isarstraße 1a – 83026 Rosenheim
Telefon: (08031) 809-3363
Telefax: (08031) 809-2799
E-Mail: abo@gesund-media.de

Erfahrungsbericht: Schnelle Hilfe für Mensch und Tier

Nachdem im April diesen Jahres bereits der erste Artikel über mein Therapie- und Trainingskonzept für Pferd und Mensch erschienen ist, möchte ich dieses Mal ein Fallbeispiel zu Hilfe nehmen.

Hierbei wird klar, warum ich grundsätzlich immer in der Kombination Reiter und Pferd behandle, denn wie die alten Reitmeister schon sagten: Der Sitz des Reiters formt das Pferd!

Den Artikel finden Sie in der April-Ausgabe unseres Newsletters:

<http://www.breuss-dorn-shop.de/breuss-dorn-newsletter-04.2013.pdf>

Wie bei einer konventionellen Dorn Behandlung am Mensch erfolgt auch die des Pferdes.

Alle Gelenke (von hinten unten angefangen) bis vorne oben (Kiefergelenk, Zungenbein und Brustbein) werden bewegt, in ihrer Funktion überprüft und bei Bedarf deblockiert. Zusätzlich habe ich ein Muskelkonzept für Pferde aus der Humanmedizin übernommen, modifiziert und weiterentwickelt, so daß die verspannte und oft verkürzte Muskulatur sofort entspannen und somit der unphysiologische Fehlzug an den Gelenken und der Wirbelsäule nachlassen kann.

Hier nun das Beispiel von Sarah L. mit ihrem Pferd Special Spottet Skip:



"Spotty" in Aktion

Vor 6 Wochen behandelte ich das Team zum 1. Mal. Da „Spotty“ ein Westernturnierpferd ist, sollte nach der Turniersaison „nur einmal drübergeschaut“ werden - zur Prophylaxe. Kurz vorher zog der Wallach sich aber noch eine offene Wunde an der rechten Halsseite auf der Weide zu, sodass doch mehr Behandlungsbedarf bestand. Bevor ich mit meiner Behandlung beginne, lasse ich mir das Pferd auf jeder Seite in allen drei Grundgangarten (Schritt, Trab und Galopp) vorführen, um mir zuerst ein Gesamtbild des Bewegungsablaufes zu verschaffen. So fällt mir dabei schon auf, ob es Taktunreinheiten, Lahmheiten oder aber auch Anzeichen auf Beckenprobleme gibt (u.a. ISG Blockaden). Nach einer ausführlichen Anamnese wird die Behandlung gestartet, die ca. 1–1,5 h dauern kann. Die Besitzerin gab mir noch als Anhaltspunkt, daß „Spotty“ leichte Probleme auf der linken Hand bei den Spins hat (dreht zu langsam). (Die Spins sind eine oder mehrere (meistens vier) 360°-Drehungen auf der Hinterhand (um das hintere innere Bein: PIVOT). Außerdem sollte das Pferd möglichst schnell drehen. Quelle: Wikipedia). Bei der Behandlung wurden u.a. die Sprung- und Kniegelenke, das linke ISG und der 6. (letzte) Lendenwirbel rechts deblockiert. Weitere Blockierungen in Brust- und Halswirbelsäule, Ellbogen und Schulter wurden ebenfalls beseitigt. Zu guter Letzt waren bei „Spotty“ das Kiefergelenk und auch das Zungenbein in Mitleidenschaft gezogen, die wiederum aber ganz wichtig für den gesamten Bewegungsablauf des Tieres sind. Einige Muskelketten waren verspannt und wurden gelöst. Bei der zweiten Gangkontrolle lief das Pferd deutlich lockerer.



Spotty und seine Reiterin waren nach der Behandlung besser denn je.

Nun aber zu dem eigentlich Interessanten: Die Besitzerin meinte, sie habe überhaupt keine Beschwerden und somit seien wir wohl auch schnell bei ihr fertig. Die Untersuchung ergab aber

ein völlig anderes Bild: Die junge Frau (24 J.) hatte eine Blockierung im rechten Kreuzbein, eine Beinlängendifferenz von 1 cm links und Myogelosen (Muskelhartspann) in den Rückenstreckern, die unter der Behandlung auch recht schmerzhaft waren. Da die Basis der Statik bei ihr nicht passte, hatte sich der Körper schon so an diesen Zustand gewöhnt, dass sie ca. 3 Tage ordentlichen Muskelkater hatte. Sie selbst hatte ihre schiefe Haltung nicht bemerkt. Erst als Pferd und Reiter behandelt waren, eröffnete sich beiden eine völlig neue Bewegungsharmonie. Sie wurden von ihrem Trainer gelobt, da „Spotty“ seine Spins jetzt in einer tollen Geschwindigkeit präsentiert und die Besitzerin locker und ohne Anspannung dem Pferd ihre Hilfen geben kann. Denn durch den oben schon angesprochenen Sitz der Reiterin formt sie jetzt die Bewegungen des Pferdes noch effektiver. Ein tolles Weihnachtsgeschenk für alle Beteiligten! Die Kontrolle vor 2 Wochen ergab keine weiteren Blockierungen.



Melissa Lohner, Bad Griesbach

SELBSTHILFEÜBUNGEN DER DORN-METHODE ÜBUNG 1-4

Selbsthilfeübungen nach der Methode Dorn



Die Gelenk- und Selbsthilfeübungen sind ein essentieller Bestandteil der Dorn-Methode. Neben der Dorn-Behandlung durch einen Anwender kann der Betroffene mit den Selbsthilfeübungen die Statik ausrichten und den Bewegungsapparat stabilisieren.

In den folgenden Monaten präsentieren wir Ihnen die Selbsthilfeübungsblätter in Auszügen:

Korrektur der Beinlänge stehend



Heben Sie Ihr Bein an und haken Sie mit der Hand am Oberschenkel, direkt unter dem Gesäß ein. Senken Sie Ihr Bein ab und ziehen Sie mit Ihrer Hand dabei leicht nach oben, bis der Fuß wieder fest am Boden steht. Dabei stets den Druck der Hand aufrecht erhalten.

Korrektur der Beinlänge liegend



Heben Sie Ihr Bein angewinkelt an und platzieren Sie Ihre Hand am Oberschenkel direkt unter dem Gesäß (alternativ kann auch ein Tuch verwendet werden). Drücken Sie Ihr Bein langsam nach unten, mit Ihrer Hand bzw. dem Handtuch üben Sie einen leichten Gegendruck nach oben aus. Bein unter Zug ablegen.

Korrektur des Kniegelenks



Stellen Sie Ihr Bein auf einen kleinen Hocker. Umfassen Sie mit einem sicheren Griff ihre Kniekehle, die andere Hand findet ihren Platz an der Wade. Üben Sie einen Gegendruck auf Ihr Kniegelenk (hochwärts) und die Wade (runterwärts) aus und strecken Sie dabei Ihr Knie durch.

Korrektur des Kreuzbeines



Stellen Sie sich mit einem Bein auf ein Brett/Buch und stützen Sie sich mit einer Hand an der Wand ab. Drücken Sie mit Ihrer Hand auf das ISG-Gelenk (Iliosacralgelenk = Darmbein-Kreuzbein-Gelenk) und schwingen Sie dabei mit dem Gegenbein. Druck immer ausüben, wenn das Bein hinten ist - der Schwung des Beines wird dadurch optimal ausgenutzt.

Die Übungen können auch präventiv den Bewegungsapparat ausrichten und stabilisieren. Ideal zur Vorbeugung von Wirbelsäulen- und Gelenkproblemen.

Die Übungen sind einfach und verständlich dargestellt und können ohne großen Zeitaufwand schnell durchgeführt werden.

Als Erinnerungshilfe an die Wand gehängt, oder als Vorlage auf dem Schreibtisch.

Das ideale Geschenk für Patienten, Kunden und Klienten, für Kollegen, Freunde, Bekannte und Verwandte zum Geburtstag, Weihnachten und für jeden Anlass.

Ein passendes und bleibendes Geschenk für jeden DORN-Anwender. Für jeden selbst, oder als ideales Geschenk für alle, deren Gesundheit einem am Herzen liegt.



Die Übungen sind auf DinA4-Größe Spiral-Ringbuchgebunden und können so einfach auf dem Schreibtisch gelegt, oder an der Wand aufgehängt durch einfaches umklappen gezeigt und erläutert werden.

12 Selbsthilfeübungen DinA4
Gesamtgröße mit Deckblatt BxH 30x78 cm
Spiral-Ringbuchbindung
10,00 Euro [D]

Sie finden die übersichtliche Darstellung der wichtigsten Gelenk- und Selbsthilfeübungen bei uns im Shop:



[Bestellseite](#)

weitere interessante Produkte finden Sie im Bereich "Dorn-Selbsthilfeliteratur":
Klicken Sie hier für den **[Dorn-Selbsthilfeliteratur](#)**

Unser Gesamtprogramm mit allen Produkten finden Sie unter:
Klicken Sie hier für den **breuss-dorn-shop.de**

VORANKÜNDIGUNG AUSBILDERFTREFEN 2014

Einladung zum
DORN - AUSBILDER - TREFFEN 2014

Am Samstag, 22. März 2014, 09-17 Uhr
Veranstaltungsort:
Stadthalle Memmingen, "Kleiner Saal", Ulmer Straße 5, 87700 Memmingen,
www.memmingen.de/stadthalle.html

Kosten incl. Verpflegung + Getränke : 50,- EURO

Bei den traditionellen Ausbildertreffen wollen wir die neuesten Entwicklungen, informative Themen, interessante Anregungen und Erfahrungsaustausch teilen.

Programmorschau

Thema: "Wohin... Dorn-Methode... ?!?!"

Aktuelle Diskussion - Entscheidungen des Regierungspräsidium, Gerichtsurteile

Dorn-Methode - Dorn-Therapie - Dorn-Anwender - Dorn-Therapeuten - Definition von Standards

Erarbeitung eines praktischen Leitfadens durch die Dorn-Methode

Durch Deine Teilnahme, mit Deinen Anregungen und Erfahrungen, trägst Du dazu bei, die Dorn-Methode im Sinne von Dieter Dorn lebendig zu halten und weiter wachsen zu lassen.

Anmeldung bei: Helmuth Koch

Schulthaiß Str. 1A / 78462 Konstanz

info@dornmethode.com

Tel. 07531-28 29 005

oder 07742-85 68 67

VORANKÜNDIGUNG DORN-ANWENDERTREFFEN OTTOBEUREN 2014

Dorn-Anwendertreff: Sa 05. April 2014

09.00-17.30 Uhr

Bei den traditionellen Anwendertreffen wollen wir die neuesten Entwicklungen, informative Themen, interessante Anregungen und Erfahrungsaustausch teilen.

Durch Deine Teilnahme, mit Deinen Anregungen und Erfahrungen, trägst Du dazu bei, die Dorn-Methode im Sinne von Dieter Dorn lebendig zu halten und weiter wachsen zu lassen.

Kosten incl. Verpflegung + Getränke : 50,- EURO

Auf Euer Kommen freuen sich Ingrid & Max Herz

herzliche Grüße von



Ingrid & Max Herz

Gesundheitsberater für Rücken, Füße und Gelenke

Vitalstofftrainer/Vitalitätstrainer

Trainer of Vitality Company

Mozartstr. 6c / 87724 Ottobeuren

Fon: 08332 - 790 535

Fax: 08332 - 925 196

eMail: m.herz@vitality-company.de

<http://www.vitaltherapiezentrum.de>

<http://www.vitality-company.de>

VORANKÜNDIGUNG 5. RÜCKEN UND GESUNDHEITSTAGE ROSENEHEIM 2014

5. Rosenheimer Rücken- & Gesundheitstage



**Rosenheimer
Rücken- & Gesundheitstage**

Eintritt frei!

Für Gesunde zum Vorbeugen,
für Schmerz-Betroffene und Therapeuten,
Ärzte und Heilpraktiker.

Mit einer großen Ausstellung
und diversen Vorträgen
hochkarätiger Referenten!

**Wir freuen uns
auf Ihren Besuch !**

Für nähere Informationen
wenden sie sich bitte an:

Veranstalter:
GESUND MEDIA
GmbH

Isarstraße 1a
83026 Rosenheim
Tel.: +49 80 61 - 9387060
www.gesund-media.de

18. bis 19. Oktober 2014 im Ku'Ko, 10.00 –18.00 Uhr

Die regionale Gesundheitsmesse mit Ausstellern aus den Bereichen Gesundheit & Wellness, Beauty, Fitness & Sport, Ernährung, Lebenshilfe & Verbände, Naturheilkunde & alternative Heilmethoden, Psychologie, Ärzte, Kliniken, Krankenkassen, Massagen, Behandlung nach der Methode Dorn und vieles mehr. Ergänzt wird unser Messeangebot durch diverse Vorträge hochkarätiger Referenten.

Besuchen Sie kostenlos innerhalb der Ausstellung
viele interessante Vorträge hochkarätiger Referenten!

Für Aussteller:

Sichern Sie sich jetzt schon Ihren Standplatz! Bei frühzeitiger Anmeldung können wir Ihnen Platzierungswünsche optimal erfüllen. Für Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Für nähere Informationen oder Interesse als Aussteller wenden sie sich bitte an:

Gesund Media
Isarstr. 1a / D-83026 Rosenheim
Tel: 08031 - 809 38 33
Fax: 08031 – 809 27 99
messe@gesund-media.de
www.gesund-media.de

HINTERGRUNDINFORMATION: WINTERSPORT

Endlich wieder Winter!

Welche ist die ideale Wintersportart für mich?

Bereits die Römer wussten: „mens sana in corpore sano“, nur in einem gesunden und aktiven Körper sind wir zu geistigen Höchstleistungen und psychischer Ausgeglichenheit fähig. Weiterhin werden durch regelmäßige körperliche Belastungen nachweislich Krankheiten vermieden. Sei es Diabetes, Krebs, Bluthochdruck, Herzinfarkt, Gefäßverschlusskrankheiten; die Liste ließe sich noch lange weiterführen. Auch für das psychische Gleichgewicht ist die durch Sport hervorgerufene (Glücks-) Hormonfreisetzung essentiell.

Doch welche Sportart ist hier die Richtige? Und was tun, wenn der Körper nicht mitmacht und mit Schmerzen im Knie-, Hüft- oder etwa auch Rückenbereich reagiert?

Im Sommer bieten sich eine Vielzahl an unterschiedlichsten Outdoor-Sportarten an. Aber auch im Winter finden Sie viele Möglichkeiten sich sportlich zu betätigen.

Alpines Skifahren

Ganz oben auf der Beliebtheitsskala steht alpines Skifahren. Mit hoher Geschwindigkeit eine schön griffige Piste hinunterzuwedeln ist der Traum von Vielen. Man darf jedoch nicht vergessen, dass dies vor allem mit der Errungenschaft der Carving-Technologie mittlerweile eine körperlich belastende Sportart geworden ist. Auf harter und buckliger Piste kann es zu Impulsen kommen, die insbesondere von den Knien abgefangen werden müssen. Auch in den Kurven, die nur mit großer Geschwindigkeit gefahren werden können, kommt es zu einem hohen Druck besonders auf die Innenseite der Kniegelenke. In geringerem Maße sind auch die Hüftgelenke betroffen. Rückenbeschwerden dagegen treten häufiger auf, wenn vor allem gegen Ende eines anstrengenden Sporttages Stöße nicht mehr ausreichend von der ermüdeten Beinmuskulatur abgefangen werden. Diese Stöße werden direkt durchgeleitet und verstärken impulsartig das von Natur aus vorgegebene leichte Hohlkreuz. Wenn hier keine gut trainierte, oder eine bereits ermattete Muskulatur zur Stabilisierung vorhanden ist, kann es zu Hexenschüssen oder Schlimmeren kommen.

Wie kann man nun vorbeugen, damit das alpine Skifahren zum Traum und nicht zum schmerzhaften Alptraum wird?

Wichtig ist an erster Stelle, sich und den Körper auf die Belastungen vorzubereiten: mit einer Kräftigung, insbesondere der kniegelenks- und rückenstabilisierenden Muskulatur sollte rechtzeitig begonnen werden. Falls Knorpel- oder Meniskusschäden vorliegen, sollten je nach Ausmaß Buckelpisten und harte Pistenverhältnisse vermieden werden. Wichtig ist auch eine gute Ausrüstung: Die Skischuhe sollten über eine sogenannte „Canting-Einstellung“ verfügen, die die Druckbelastung auf das Kniegelenk optimieren kann (die Einstellung sollte einem Fachmann überlassen werden). Zusätzlich kann das Verhältnis der einwirkenden Kräfte mittels einer Einlagenversorgung in den Skischuhen eingestellt werden. Empfehlenswert ist es auch, gelegentlich das eigene fahrerische Können in einer Skischule überprüfen zu lassen, da die richtige Technik viel Leid ersparen kann. So wird der Winter 2014 sicherlich zum Traum in Weiss werden!

Tourengehen

Als „sanftere“ Möglichkeit ist noch Tourengehen zu empfehlen: einem gelenkschonenden, längeren Aufstieg folgt eine kürzere Abfahrt. Diese findet idealerweise nicht auf planierter Piste, sondern im weichen Tiefschnee statt. So können harte Impulse vermieden werden, und der Aufstieg stellt ein ideales Ausdauertraining dar. Auch hier gelten natürlich die oben genannten

Empfehlungen. Zusätzlich sollte sich der Laie immer einem Bergführer anvertrauen, da die Lawinen- und Verletzungsrisiken höher als beim rein alpinen Fahren liegen.

Skilanglauf

Für die entschleunigte, Ruhe suchende Sportlerschaft steht Skilanglaufen zur Verfügung. Diese vormals allenfalls bei der älteren Bevölkerung beliebte Sportart ist durch die Skating-Technik in die Moderne katapultiert worden und erfreut sich zunehmender Beliebtheit. Es können nun schnellere und sportlich anspruchsvolle Ausdauer-Einheiten ohne ausgefeiltes Skiwachs-Tuning ausgeführt werden. Als Ausdauersportart bei allen Altersklassen beliebt sowie von Sportärzten empfohlen lassen sich hier sehr gut gezielte, pulsgesteuerte Trainingseinheiten durchführen. Aber auch ohne Hochleistungsgedanke wird der die Stille und die Natur Suchende hier glücklich.

Aus medizinischer Hinsicht also die perfekte Sportart?

Fast. Lediglich Patienten mit Kniegelenksbeschwerden im Innenbereich (Innenmeniskus, Gelenkverschleiß des zur Körpermitte gelegenen Segmentes) ist von der Skatingtechnik abzuraten. Beim Skaten kommt es durch die Scherbewegung zu wiederkehrenden tangentialen und vertikalen Kräften, die vorhandene Beschwerden verschlimmern können. Diese Sportler sollten auf die klassische Technik ausweichen. Diese steht allen offen und kann ohne Einschränkungen empfohlen werden. Wichtig ist nur eine gute Einführung in die Sportart von erfahrenen Lehrern sowie eine bedächtige Herangehensweise, sonst sind gerade in der Anfangsphase Stürze vorprogrammiert, die zumeist jedoch ohne größere Blessuren ablaufen.

Zusammenfassend ist eine gute Ausrüstung und bereits im Vorfeld ein körperliches Training das Wichtigste für eine optimale Wintersportsaison. Falls Schmerzen im Bereich von Gelenken bestehen, so sollte eine Sportart gewählt werden, die es gestattet, diese zu entlasten. Generell ist Bewegung immer dem Stillstand vorzuziehen, denn Leben ist Bewegung!

Ich wünsche Ihnen eine schöne und verletzungsfreie Wintersportsaison 2014!



Dr. med. Marcus Aicher
– Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie
– Sportmedizin

Weitere Wintersportarten ...
Für Jeden ist was dabei!

Wer es lieber etwas ruhiger angehen will, den Spaßfaktor aber trotzdem voll auskosten möchte, kann sich natürlich auch noch anders „austoben“. Besonders mit Freunden und Familie bietet der Winter noch einige Möglichkeiten, sich sportlich zu betätigen und eine Menge Spaß zu haben.

Schneeschuhwandern

Das Schneeschuhwandern ist eine geeignete Wintersportart für Menschen, die z.B. im restlichen Jahr sehr gerne wandern gehen. Der Vorteil gegenüber dem Skilanglauf (auf vorgespurten Loipen wesentlich einfacher als im Tiefschnee) ist, dass man es quasi überall machen kann – vorausgesetzt, es liegt schön viel Schnee.

Beansprucht wird ebenfalls der gesamte Körper, besonders aber die Bein- und Armmuskulatur. Mit einer Brotzeit und einer Thermoskanne heißen Tee im Rucksack wird aus dem Sport gleich ein unvergessliches Erlebnis.

Schlittschuhlaufen

Hierbei tut man vor allem etwas für die Beine, wobei die Belastung eher mittelhoch ist. Dabei muss man nicht unbedingt eine Sportskanone sein. Eine Stunde freies Schlittschuhlaufen mit spaßigen „Verfolgungsjagden“ ist ein Vergnügen für Jung und Alt und bietet ebenfalls einen guten Trainingseffekt. Besonders Kinder haben sehr viel Spaß daran und lassen sich an neue Wintersportarten heranzuführen.

Eisstockschießen

Diese Sportart belastet die Muskeln nicht besonders und geht noch am ehesten in Arme und Beine. Der Kalorienverbrauch ist relativ gering. Dennoch ist die Bewegung an der frischen Luft und der große Spaßfaktor als Wintersportart nicht zu verachten. Immerhin verbraucht man beim Lachen pro 10min ganze 50kcal. Zusätzlich hat das Lachen einen signifikanten Einfluss auf den Kalorienverbrauch und somit auf die Fettverbrennung und das Abnehmen.

Rodeln

Hier steht der Spaß an erster Stelle. Doch selbst beim Rodeln wird der Körper beansprucht: bei der Abfahrt vorwiegend die Rumpfmuskeln, und wenn man den Schlitten den Berg hinaufzieht, auch die Beine. Besonders mit Kindern kann man sich als Erwachsener mal so richtig austoben – Ihre Gesundheit wird's Ihnen auf jeden Fall danken!

Also liebe Leser und Leserinnen: gehen Sie raus und genießen das Winterwetter in vollen Zügen! Selbst ein Spaziergang mit passender Kleidung nimmt dem Winterblues gleich den Wind aus den Segeln und wird Ihnen nach der anfänglichen Überwindung „bei der Kälte das gemütlich warme Zuhause zu verlassen“, richtig gut tun. Versprochen!

red/bk



Sie finden diesen Artikel neben vielen anderen interessanten Themen rund um Ihre Gesundheit und der Methode-Dorn im neuen Magazin:

"Ihre Gesundheit" ist das etwas andere Magazin mit Berichten, Dossiers, Ratgebern rund um Ihre Gesundheit und immer mit dem Schwerpunktthema der Dorn-Methode.

Die Ausgabe 01/2014 finden Sie im Zeitschriftenhandel, oder direkt beim Verlag diesmal mit dem Untertitel: **Gesundheit ist der Sonnenschein der Seele**

Das Magazin erscheint alle drei Monate. Zum Preis von 3.00 Euro pro Ausgabe

Sichern Sie sich jetzt Ihr Jahres-Abo zum Vorteilspreis.

Einzelversand & Auslandsabo ebenfalls möglich unter:

Abonnement & Vertrieb Gesund Media GmbH

Isarstraße 1a – 83026 Rosenheim

Telefon: (08031) 809-3363 / Telefax: (08031) 809-2799

E-Mail: abo@gesund-media.de

KURSPROGRAMM GESUNDHEIT & VITALITÄT

Gesundheit & Vitalität Kursprogramm 2014

Gesamtprogramm im Überblick

Ort / Datum	Thema	Veranstaltungsort	Preis
ASCHAFFENBURG Sa. 11.1.14 10.00 -16.30 Uhr	Grundseminar DORN-Methode Wenn der Rücken schmerzt Hilfe zur Selbsthilfe Anmeldeschluss 30.12.2013	AMVITAL Pestalozzistr. 17 63739 Aschaffenburg	95.- Euro
ASCHAFFENBURG So. 12.1.14 10.00 -16.30 Uhr	Tagesseminar Jeder hat das Recht glücklich zu sein Anmeldeschluss 30.12.2013	AMVITAL Pestalozzistr. 17 63739 Aschaffenburg	75.- Euro
DÜSSELDORF Sa. 25.1.14 10.00 -16.30 Uhr	Grundseminar DORN-Methode Wenn der Rücken schmerzt Hilfe zur Selbsthilfe Anmeldeschluss 30.12.2013	AWO 40591 Düsseldorf Bruchhausenstraße 68	95.- Euro
DÜSSELDORF So. 26.1.14 10.00 -16.30 Uhr	Tagesseminar Jeder hat das Recht glücklich zu sein Anmeldeschluss 30.12.2013	KARMAKARMA YOGASTUDIO 40217 Düsseldorf Herzogstr. 10a	75.- Euro
INNSBRUCK Sa. 23.2.14 10.00 -16.30 Uhr	Grundseminar DORN-Methode Wenn der Rücken schmerzt Hilfe zur Selbsthilfe Anmeldeschluss 20.01.2013	HAUS MARILLAC 6020 Innsbruck Sennstr. 3	95.- Euro

INNSBRUCK So. 23.2.14 10.00 -16.30 Uhr	Tagesseminar Jeder hat das Recht glücklich zu sein Anmeldeschluss 20.01.2013	HAUS MARILLAC 6020 Innsbruck Sennstr. 3	75.- Euro
MALTA 25.04.2014	Grundseminar DORN-Methode Wenn der Rücken schmerzt Hilfe zur Selbsthilfe Seminar ist in deutscher Sprache Anmeldeschluß: 25.03.2014	Malta Qawra, St. Paul's Bay Dolmen Hotel	140.- Euro
MALTA 26.04.2014	Grundseminar DORN-Methode Wenn der Rücken schmerzt Hilfe zur Selbsthilfe Seminar ist in deutscher Sprache Anmeldeschluß: 25.03.2014	Malta Qawra, St. Paul's Bay Dolmen Hotel	140.- Euro
MALTA 27.04-04.05.2014	Radiästhetische Exkursions-Reise Radiästhetische Malta-Reise Anmeldeschluß: 25.01.2014	Malta Qawra, St. Paul's Bay Dolmen Hotel	Preis auf Anfrage
MALTA 5-12.5.14	Spirituelle Exkursions-Reise Detaillierte Reise, Beschreibung auf Anfrage Anmeldeschluß: 30.01.2014	Malta Qawra, St. Paul's Bay Dolmen Hotel	Preis auf Anfrage

Anmeldung:

Anne-Maria Balke

Exkursion / Seminar Leitung. Motivationstrainerin

Heckenweg 22, 63743 Aschaffenburg

Telefon: 0049-(0)6021-98588, Mobil: 017651303408, Email: am.r.ch.balke@t-online.de

Ausführlich Beschreibung der Kursinhalte:

DORN-Methode

63743 Aschaffenburg

Pestalozzistr. 17

Samstag, den 11.01.2014

10.00 - 16.30 Uhr

40591 Düsseldorf

Bruchhausenstraße 68

AWO

Samstag, den 25.01.2014

10.00 - 16.30 Uhr

Entstehung der Methode:

Vor etwa 30 Jahren wurde D. Dorn, ein Landwirt und Sägereibesitzer von einem alten Bauern durch eine einfache Behandlung vom Hexenschuss befreit. Erstaunt und neugierig begann er zu forschen und entwickelte so seine Dorntherapie.

Funktion der Dorn-Methode:

Sie ist eine einfache, wirkungsvolle und schonende Art, die Wirbelsäule zu entspannen. Die Methode Dorn ist frei von Nebenwirkungen, ungefährlich und dennoch sehr wirksam.

Vorgehensweise der Dorn-Methode:

Zuallererst wird die Beinlänge ausgeglichen und dann die verschobenen Wirbel werden korrigiert.

U.a. kann eine schmerzende Wirbelsäule noch andere Ursachen haben, die mit Entspannung der Muskel und Ausrichten der Dorn-Methode diesem vorbeugen.

Die Dorn-Methode ist eine praktische Hilfe zur Selbsthilfe.

Nach dem Besuch von diesem Seminar kann der Teilnehmer mit einfachen Übungen in Selbstverantwortung zuhause diese Übungen nachmachen und sich selbst regenerieren.

Preis: 95,- Euro

Jeder hat das Recht glücklich zu sein

63739 Aschaffenburg

Ort: Pestalozzistr. 17

Sonntag, den 12.01.2014

Zeit: 10.00 - 16.30 Uhr

40217 Düsseldorf

Karmakarma Yogastudio

Herzstr. 10a

Sonntag, den 26.01.2014

Zeit: 10.00 - 16.30 Uhr

Jeder kann glücklich sein. Doch nicht nur das, jeder hat auch ein Recht darauf, glücklich zu sein! Dieses Tagesseminar ist für alle gedacht, die mehr aus Ihrem Leben machen möchten oder immer für andere da sind, aber keine Zeit für sich selbst haben.

Einen Tag lang möchten wir die Möglichkeiten erkunden, die uns in ein freudiges, erfülltes Erleben führen, so dass unsere Träume wahr werden. Du erlernst ganz leicht eine MENTALE TECHNIK, die Dich in eine glückliche Grundstimmung versetzt. Zudem erfährst Du, wie Du den zermürbenden "inneren Dialog" sofort stoppen kannst und Deine Lebensqualität erhöhst!

Durch das Wissen um Deine Wünsche und die leicht anwendbare "MENTALE TECHNIK" fühlst

Du Dich wohler und glücklicher. Dein Immunsystem, Selbstbewusstsein und Entscheidungskraft werden gesteigert Du träumst nicht mehr Dein Leben, sondern erlaubst Dir, Dein Leben zu leben und zu genießen!

Preis: 75.- Euro

Das Seminar findet im kleinen Kreise statt. Bitte Schreibzeug, bequeme Kleidung und Socken (Hausschuhe) mitbringen. Wasser, Tee und Kaffee stehen für Dich bereit.

Malta Excursions-Reise

05. - 12.05.2014

Malta-, Gozo- und Comino: Megalithkultur, Paulustradition und Johanniter. Wir begeben uns auf uralte Pfade und besuchen mächtige prähistorische Tempel, prächtige Kirchen, Kastelle und Festungsanlagen und schreiten entlang der rätselhaften "Karrenspuren". Erleben Sie die Geschichte alter Zivilisationen und eine unberührte Natur mit einsamen Buchten, Höhlen und Fischerdörfern. Wir fühlen die Jahrtausendalte Schwingung und die noch sehr präsenste Energie an diesen Orten. Erleben Sie die Faszination, die von Ort & Mensch ausgeht. Die Freundlichkeit und Fröhlichkeit dieser Einwohner ist wohltuend und ansteckend.

Wir wohnen auf der kleinen Insel Comino, im 4****Hotel Comino. Hier werden wir uns immer wieder von unseren Ausflügen und Eindrücken erholen und entspannen und einfach die Ruhe und das Meer genießen. Lassen Sie sich überraschen...

Eingeschlossene Leistungen:

7-tägige spirituelle Exkursionsleitung auf den 3 Inseln von Malta. Alle Eintrittsgelder und Busfahrten inkl. Bootsausflug und Besuch der Insel Gozo sind inbegriffen.

Preis: 495,00 Euro

FAKULTATIV:

Flug: MALTA / Valletta, so wie das Hotel mit HP, COMINO/Comino Hotel sind nicht im Preis inbegriffen. Für eine günstige Buchung von Hotel/HP/DZ Comino und Flug nach Malta ist Ihnen das Reisebüro Sunshine gerne behilflich:

Reisebüro Sunshine Marienstrasse 27 63743 Aschaffenburg

Tel: +49 (0)6021 4560345

eMail: info@reisebuero-sunshineab.de

Programmänderungen vorbehalten. Es ist ein gültiger Personalausweis erforderlich.

Bitte melden Sie sich spätestens bis 30.01.2014 bei mir an.

Bei späterer Anmeldung, falls Plätze vorhanden, ist nach Absprache eine Anmeldung noch möglich.

Bitte gebe diese Info an Deine Freunde weiter! Danke!



Anne-Maria Balke
Ganzheitlich orientierte Gesundheitsberaterin
Dipl. Krankenschwester

Die Schwerpunkte meiner Arbeit liegen in der Energetischen Austestung, dem Energieausgleich, beratenden Gesprächen und der bekannten Dorn-Methode zur Harmonisierung der Wirbelsäule und Behebung von Blockaden.

Kurzvita

- Ausbildung und Arbeit als Krankenschwester, zuletzt als Stationsschwester
- Ausbildung im Bereich der Dorn-Therapie, mitunter Assistenz von Dieter Dorn
- Ausbildung in Psychogymnastik nach Trudy Lippuner, Schweiz
- Ausbildung in Radiästhesie, u. a. in Wertheim bei Reinhard Schneider
- Jahrelange Erfahrung als Coach, Seminarleiterin und Ansprechpartnerin in den oben genannten Bereichen

Eigene Praxis mit den Schwerpunkten:

- * Dorn-Methode
- * Energetischer Ausgleich
- * Erfolgspsychologie & Persönlichkeitsentwicklung
- * Allergien
- * Geopathie

Anmeldung:

Anne-Maria Balke

Exkursion / Seminar Leitung. Motivationstrainerin

Heckenweg 22, 63743 Aschaffenburg

Telefon: 0049-(0)6021-98588, Mobil: 017651303408, Email: am.r.ch.balke@t-online.de

IMPRESSUM (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

Steuer-Nr.: 39338/44622

Ust-IdNr.: entfällt

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 2006-2013 NSC-Natural Spinal Care®. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, wenn nicht anders angegeben, mit Quellenangabe: www.breuss-dorn-shop.de frei. 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.

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.

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 1,2,5,6 OrthoDorn/Gesund Media, Artikel 4 Max Herz, Artikel 7 Anne-Maria Balke

Die Produktion unseres Newsletters erfolgt 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: **<http://www.breuss-dorn-shop.de/breuss-dorn-newsletter-12.2013.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 <http://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](#)**