

Breuß-DORN Newsletter \* Dezember 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](mailto:info@breuss-dorn-shop.de)

Telefax: 07245-937194 Internet: [www.breuss-dorn-shop.de](http://www.breuss-dorn-shop.de)

\*\*\*\*\*



Breuß-DORN NEWSLETTER Dezember 2021

7467 Empfänger. Bei Ausdruck ca. 12 Seiten

Inhalt dieses Newsletters:

- **11. DORN SELBSTHILFE ÜBUNGEN: HANDGELENK**
- **WERBUNG/PR-BERICHTE IN UNSEREM NEWSLETTER**
- **ORTHODORN MEHRKLIMASAUNA ROSENHEIM**

11. DORN SELBSTHILFE ÜBUNGEN: HANDGELENK

## ***DORN Selbsthilfe Methode***



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

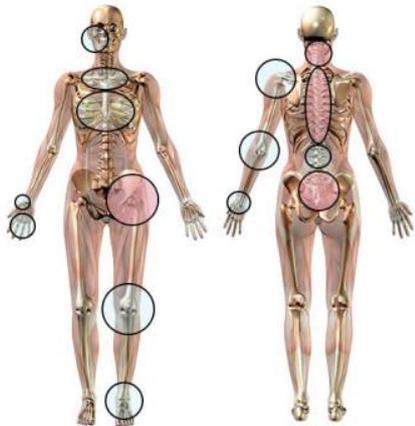
» DORN Selbsthilfe Übungen und wertvolle Informationen für ein gesundes Leben in der Balance «

» 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 - Handgelenk

### Wertvolle DORN Selbsthilfe Übung

Frequenz: Mehrfach täglich empfohlen, Minimum einmal am Tag!



---

#### Wie macht man diese Übung:

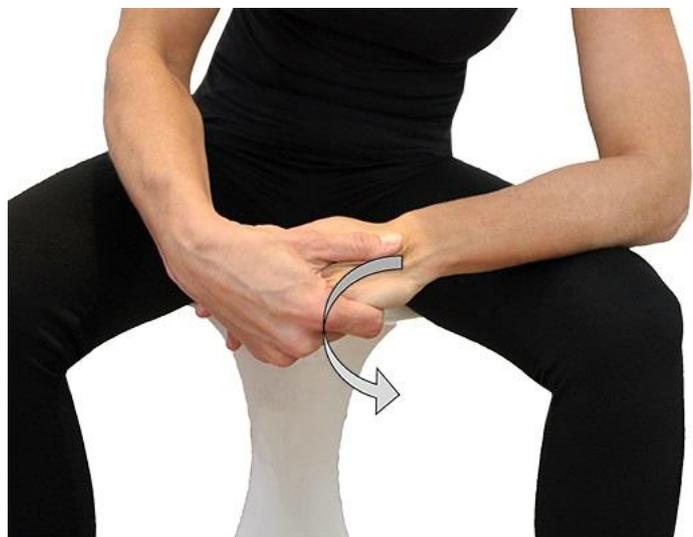
Am besten in sitzender Position greift man mit einer Hand die andere Hand so dass der Daumen in der Mitte der Handoberseite platziert wird und beugt nun das Handgelenk nach unten um etwa 90 Grad (nur wenn möglich).

Man gibt nun einen Druck in Richtung Handgelenk während man dieses wieder in eine gestreckte (gerade) Position bewegt und dabei ausatmet. Zurück nach unten zur Startposition, ohne Druckgabe, wieder einatmen.

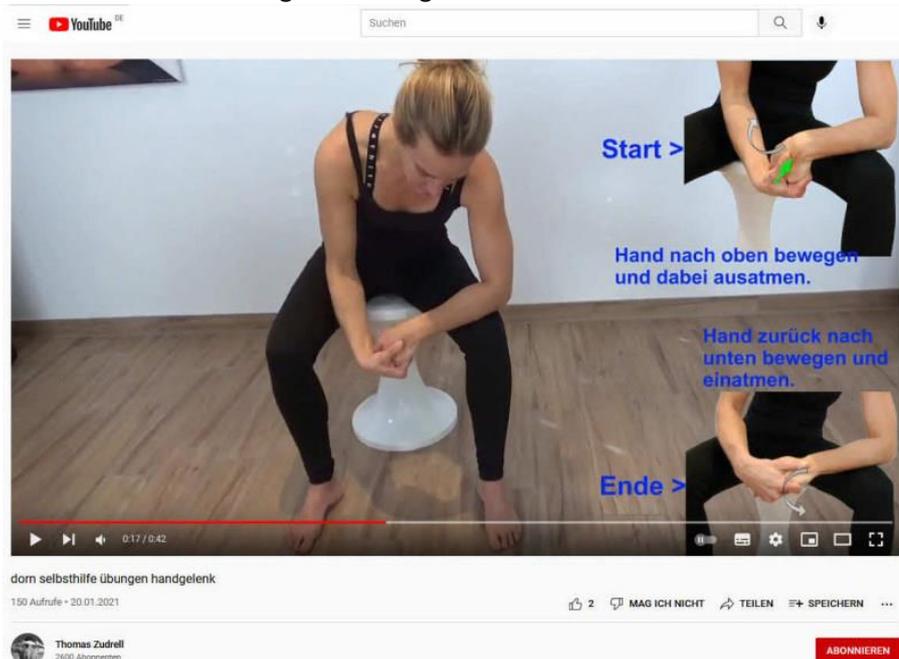
Wiederhole dies mehrfach und erhöhe allmählich die Druckkraft ohne dabei zu viel Unwohlsein oder gar Schmerzen zu verursachen.

Mache dies auf gleiche Weise auf der anderen Körperseite.

Zeitaufwand: Ca. 1 Minute (kann bei Bedarf auch länger sein)



## DORN Selbsthilfe Übungen Ellenbogen Video:



Klicken Sie hier für das Video auf YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=fNI2WRg0IDw>

## 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](mailto: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](http://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**

## WERBUNG/PR-BERICHTE IN UNSEREM NEWSLETTER



Unser Newsletter hat sich in den letzten fünfzehn Jahren zu einem beständigem Informationsmedium rund um unsere Seminare, unseren Onlineshop und die DORN-Anwendung und die Breuß-Massage entwickelt.

Unser Abonnentenstamm ist in diesem Zeitraum auf mehr als 7450 Newsletterempfänger angestiegen.

Monat für Monat warten mehr als 7450 Anwender, Heilpraktiker, Physio-, Ergotherapeuten, Gesundheitsberater, Ärzte, Orthopäden und Interessierte sowie Betroffene und andere Berufsgruppen wie Journalisten, Verlage, Schulen, Händler, etc. gespannt auf Neuigkeiten rund um die DORN-Anwendung und die Breuß-Massage.

Als Geheimtipp im Kollegenkreis hat es sich schon rumgesprochen, dass wir auch für Werbepartner eine Plattform bieten, die in unseren Abonnenten Ihre Zielgruppe finden.

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

Von der Bannereinspielung, Vortrags-, uns Seminarankündigungen bis zu PR-Berichten besteht jede Möglichkeit.

Sprechen Sie mir unserem PR-Berater und fordern Sie unsere Mediadaten an:



NSC-Natural Spinal Care®

Ausbildungszentrum für Breuß und Dorn

76448 Durmersheim, Römerstr. 56

Telefon: 07245-937195 e-mail: [info@breuss-dorn-shop.de](mailto:info@breuss-dorn-shop.de)

Telefax.: 07245-937194 Internet: [www.breuss-dorn-shop.de](http://www.breuss-dorn-shop.de)

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

Anzeige



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

[www.capilli2008.de](http://www.capilli2008.de)

ORTHODORN MEHRKLIMASAUNA ROSENHEIM

## *Mehrklimasauna Rosenheim*



**Das besondere Wellnessgefühl für Ihr Zuhause.**



**Eine Sauna im eigenen Garten ... wie klingt das für Sie?**

**Nach Entspannung? Innerer Ruhe? Entschleunigung?**

**Wellness? Oder ein gemütliches Zusammensein der anderen Art?**

**Wie auch immer Sie es definieren, unsere Mehrklimasauna ist genau DAS und vieles mehr.**

Holen Sie sich nicht nur das skandinavische Wellnessgefühl nach Hause, sondern fördern Sie durch den Anteil von Zirbenholz im Inneren auch noch nachhaltig Ihre Gesundheit. Sie genießen nicht nur den angenehmen Duft der ätherischen Öle des südtiroler Zirbenholzes, sondern verwandeln Ihr Saunaerlebnis in eine ganzheitliche Wohlfühloase, denn der Zirbenduft entspannt den gesamten Organismus.

Unsere Sauna lässt sich optimal im eigenen Garten oder Grundstück unterbringen. Die runde Fassform ermöglicht eine geringe Standfläche, optimale Raumnutzung im Inneren und ein Mehrzonen-Klima.



### Mehrklimasauna „Rosenheim“

Die Mehrklimasauna „Rosenheim“ bietet alles was das Sauna-Herz begehrt:  
Mit einer Größe von 3,20 m x 1,90 m, ist sie perfekt für den heimischen Garten geeignet.  
Ihren persönlichen Saunagang können Sie mit bis zu 8 Personen gleichzeitig genießen.

Die bewährte Konstruktion mit Edelstahl-Spannbändern und 45 mm starkem Fichtenholz sorgt für ein stabiles Konstrukt.

Im Innenraum befindet sich eine großzügige Sitzbank aus südtiroler Zirbenholz.

**Das exklusive Highlight ist die große Panoramakuppel aus der Sie einen weitlaufenden Blick in die Natur genießen können.**



## Mehrklimasauna

Die längliche Fassform und die Positionierung des Ofens im Eingangsbereich sorgen für verschiedene Wärmestufen im Inneren. So können Sie im vorderen Bereich eine Temperatur von bis zu 90 Grad erreichen. Zum längeren Entspannen direkt an der Panoramakuppel erreichen Sie eine Temperatur von ca. 40 Grad. Natürlich können Sie auch mit Aufgüssen und „Wedeln“ ein gleichmäßiges Klima erzeugen.

## Der Ofen



Unsere Mehrklimasauna wird inklusive einem Elektro-Ofen geliefert. Auf Wunsch kann auch ein Holzofen eingebaut werden.

Der Harvia „Virta Combi“ ist ein kombinierter Elektrosauaofen und Verdampfer, der verschiedene Sauna-Genüsse ermöglicht. Sie haben die Wahl zwischen traditioneller Sauna, Dampfsauna, Kräutersauna oder Duftsaua. Das Volumen des Wasserbehälters beträgt 5 l.

## Das Schindel-Dach



Unsere Bitumen-Dachschindeln in Biberform werden mit oxidiertem Bitumenbeschichtung hergestellt und haben einen thermisch aktivierten Dichtungstreifen auf der Oberfläche, der nach mehreren Tagen Sonneneinstrahlung eine perfekte Verbindung zwischen den Schindeln schafft.

Das macht sie gegen jedes Wetter sehr beständig und durch die Überlappung der einzelnen Schindeln wird das Dach optimal isoliert und vor Nässe geschützt.

## Die Holzarten



Die Außenverkleidung unserer Mehrklimasauna besteht aus Fichtenholz. Das robuste Holz der Fichte ist bekannt für seinen unverkennbaren Duft, der seinen Teil zur Wohlfühlatmosphäre in der Sauna beiträgt.

Im Innenbereich kommt südtiroler Zirbenholz zum Einsatz. Dies ist nicht nur besonders robust, sondern erzeugt auch ein ganz außergewöhnliches Klima im Innenraum der Sauna und somit eine individuelle, entspannende Atmosphäre. Der angenehme Duft des Zirbenholzes wird durch das Erwärmen noch einmal verstärkt.

Ein weiterer Vorzug des Zirbenholzes ist die antibakterielle Wirkung aufgrund des Pinosylvin-Anteils im Holz.

Zudem schützen die Harze und ätherischen Öle das Holz ganz natürlich vor Pilzen und Bakterien.

Es ist auch gut für Allergiker geeignet, die nicht selten im Duft der Zirbe freier atmen können.



Hier erhalten Sie den Mehrklimasauna-Flyer als PDF-download:



[download Mehrklimasauna Flyer](#)

oder Sie erhalten die Mehrklimasauna-Flyer und weitere Informationen direkt bei:

**OrthoDorn** GmbH

Isarstraße 1a  
83026 Rosenheim

Tel: +49 8031 809 33 65

[info@orthodorn.com](mailto:info@orthodorn.com)

[www.orthodorn.com](http://www.orthodorn.com)

Anzeige



\*\*\*\*\*

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](mailto:info@breuss-dorn-shop.de)

Telefax: 07245-937194 Internet: [www.breuss-dorn-shop.de](http://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](http://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](mailto: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 OrthoDorn.

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-12.2021.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 erschienenen 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](#)**