

## Was ist DORN? Kurz gesagt: Hilfe zur Selbsthilfe

DORN ist eine manuelle Berührungsform, die durch Bewegungen des Klienten und sanften, intuitiven Impuls-Berührungen des Anwenders anstrebt, Wirbel und Gelenke selbstregulierend zu ordnen. So wird der Klient sich seiner Energien besser gewahr und lernt mit Irritationen, auch der Nervenbahnen, umzugehen. Selbsthilfeübungen zur Gesundheitsförderung und als Hausmittel für Schmerzen und Beschwerden sind eine wichtige Ressource, die in jeder Anwendung vermittelt wird. Der Klient wird dazu angehalten, sich auf den Weg zu seiner eigenen Gesundheit zu begeben.

DORN ist einfach, genial und effektiv – universell einsetzbar in jedem Alter in der Gesundheitsvorsorge und -Nachsorge, bei akuten und chronischen gesundheitlichen Problemen des Bewegungsapparates und allem, was dadurch beeinflusst wird.

Der DORN-Anwender ist ein Gesundheits-Coach / Lehrer der seinen Klienten dabei hilft sich auf den Weg zur eigenen Gesundheit zu begeben. In der Anwendung wird dem Klienten gezeigt wie die Selbstregulierung des Körpers durch DORN gefördert werden kann. Die Anwendung ist eine praktische Demonstration der Möglichkeiten zur Selbstregulierung durch eigenverantwortlich durchgeführte Selbsthilfe-Übungen.

Anregungen mit Tipps und Empfehlungen zur Bewusstwerdung der Eigenverantwortung sind ein wichtiger Teil jeder DORN-Anwendung.

DORN-Ausbilder vermitteln DORN als Hilfe zur Selbsthilfe an alle und jeden in Kursen und Seminaren, Vorträgen und Workshops, sowie auf Messen, Kongressen und Informationsveranstaltungen.

Dieser Flyer wurde zusammengestellt und gestaltet als  
 -Angelegenheit für DORN von: Helmuth Koch, Thomas Zudrell, Michael Rau und Erhard Seiler.

Flyer ist gemeinfrei, d.h. zur freien Verfügung. Download:  
[www.breuss-dorn-shop.de/nl/DORN-Infoflyer.pdf](http://www.breuss-dorn-shop.de/nl/DORN-Infoflyer.pdf)

## Rückenschmerzen – eine Zivilisationskrankheit?

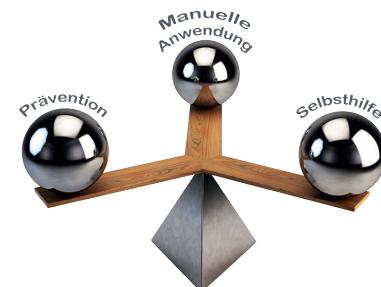
Es ist ein Kreuz mit dem Kreuz. Meist trifft es uns aus heiterem Himmel und eigentlich immer zum unpassenden Zeitpunkt. Rückenschmerzen sind ein Volksleiden: Bis zu 85 Prozent der Deutschen haben nach Angaben des Robert-Koch-Instituts mindestens einmal im Leben Schmerzen im Kreuz- Tendenz steigend.

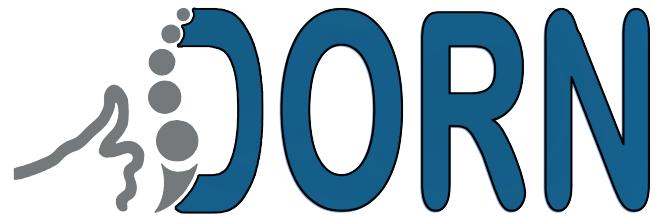
Mangelnde Bewegung, ungesunde Bewegungsmuster, zu wenig Sport, falsche Ernährung und Stress werden immer wieder als Argumente angeführt, wenn über die Ursachen und Risiken für Rückenleiden gesprochen wird. Bei Untersuchungen von Ärzten und Fachleuten sind viele der Fälle sogenannt „unspezifisch“, werden Bandscheibenvorfälle und Ischias diagnostiziert und mit Schmerzmittel, Physiotherapie oder Operationen behandelt.

### DORN: die sanfte Hilfe für Rücken und Gelenke

Mit der DORN-Anwendung und den DORN-Selbsthilfe Übungen hat jeder die Möglichkeit sich bei Rücken und Gelenksproblemen mit einfachen Mitteln zu helfen und vorzubeugen. DORN hilft Knochen und Gelenke, Muskeln, Sehnen und Bänder und auch die im Moment sehr populären Faszien wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Das ganze menschliche System kann sich durch die DORN-Anwendung ausrichten und alle Strukturen werden in die natürliche Ordnung geführt. Mit den DORN-Selbsthilfeübungen soll diese natürliche Ordnung aufrechterhalten werden und weiteren Problemen und Schmerzen vorgebeugt.

### DORN - Leben im Gleichgewicht





# Hilfe zur Selbsthilfe

- Praktische Anwendungen
- Einfach zu erlernen
- Selbsthilfe-Übungen



*„In jede Familie gehört ein DORN-Anwender“*

Dieter Dorn



#### DORN ist Volks- und Erfahrungswissen.

Dieter Dorn hat DORN nach eigenen Beschwerden selbst erfahren und dann DORN intuitiv auf den Weg gebracht und gelehrt.



#### DORN ist für alle Menschen.

Dieter Dorn sah DORN als Hilfe zur Selbsthilfe und wollte, dass DORN in diesem Sinne für jedermann frei zugänglich und anwendbar ist.



#### DORN als Hilfe zur Selbsthilfe.

DORN ist in jedem Bereich einsetzbar. Zur Vorsorge und Prävention, als Selbsthilfe, sowohl als sinnvolle Ergänzung zu therapeutischen Ansätzen integriert in der Schulmedizin.

*Werde auch ein Mitglied in der DORN-Familie.  
Zusammen können wir gemeinsam mehr erreichen.*

#### DORN in der praktischen Anwendung:

Nach einem Gespräch mit dem Klienten zur Abklärung der jeweiligen Situation erfolgt eine gemeinsame Überprüfung der körperlichen Symmetrie des Klienten durch berühren mit entsprechendem Feedback des Klienten zur Bewusstmachung und Demonstration.

Während der Klient bestimmte natürliche Eigen-Bewegungen macht, helfen sanfte, intuitive Impuls-Berührungen des Anwenders alle Strukturen, wie die Wirbel- und Gelenke, Muskeln, Sehnen und Bänder und auch die im Moment sehr populären Faszien wieder ins Gleichgewicht selbstregulierend zu ordnen.

Veränderungen werden unmittelbar bei einer Überprüfung der körperlichen Symmetrie des Klienten erfasst und mitgeteilt. Der Klient lernt dabei den technischen Ablauf der Selbsthilfe-Übungen. So wird der Klient sich seines eigenen Zustandes besser gewahr und lernt mit Irritationen, besser umzugehen.

Bei der DORN-Anwendung werden die individuellen Toleranzgrenzen des Klienten, sowohl auch die des Anwenders beachtet und nicht überschritten.

Selbsthilfeübungen zur Gesundheitsförderung und als Hausmittel für Schmerzen und Beschwerden sind eine wichtige Ressource, die in jeder Anwendung vermittelt wird. Der Klient wird dazu angehalten, sich mit DORN als Hilfe zur Selbsthilfe und Anregungen zu gesunder Lebensweise auf den Weg zu seiner eigenen Gesundheit zu begeben.

Weitere Informationen von Ihrem DORN-Anwender:

DORN im Internet unter: [www.dorn-forum.info/](http://www.dorn-forum.info/)  
[www.dorn-kongress.de/](http://www.dorn-kongress.de/) [www.dornselbsthilfe.de/](http://www.dornselbsthilfe.de/)  
[www.dorn-hochrhein.de/](http://www.dorn-hochrhein.de/) [www.breuss-dorn-shop.de/](http://www.breuss-dorn-shop.de/)  
[www.dorn-methode.com/](http://www.dorn-methode.com/) [www.orthodorn.de/](http://www.orthodorn.de/)