

# Tages-Workshop

## Selbsthilfeübungen der *original* DORN-Methode & BREUSS-Massage

**Datum: Samstag 15. Juni 2024, Raum Gossau SG**

**Zeit: Ankommen ab 08.30 Uhr, Beginn: 09.00 Uhr bis ca. 17.00 Uhr**

Dieter Dorn entwickelte seine Therapie „die Dorn-Methode“ mit den **Selbsthilfe-Übungen** damit sich jeder Mensch als erste Massnahme selbst helfen kann, als vorbeugende Massnahme oder bei Beschwerden im Rücken, der Wirbelsäule, Becken oder in den Gelenken.

Es gibt Selbstübungen zum Ausgleich von langem Sitzen, für ausgereckte Wirbel und Gelenke oder durch Beckenschiefstand verlängerte Beine.

**Wer die Selbstübungen beherrscht und regelmässig praktiziert schont sich selber und seinen Geldbeutel.** Dies ist heute umso mehr aktuell, da die Gesundheitskosten explodieren. Der Gang zum Therapeuten erübrigt sich so manches Mal.

**Die BREUSS-Massage** ist eine schöne, sanfte und erholsame Art den ganzen Rücken und die Muskulatur zu entspannen und von Schmerzen befreit zu werden.

**Diese beiden Techniken sind einfach zu erlernen und geben dir einen Mehrwert für dein Wohlbefinden im Alltag.** Wenig Theorie und viel Praktisches erwarten dich an diesem Kurstag! Keine Vorkenntnisse nötig! Auch zum Auffrischen geeignet!

**Kursleitung und Anmeldung:** Silvia M. Vidonya, Diplomierte Dorn-Therapeutin DVS, Ausbilderin der Dorn/BREUSS-Methode (autorisiert von Helmuth Koch), 9200 Gossau  
WA: 079 850 60 02, Mail: [silvia.vidonya@gmx.ch](mailto:silvia.vidonya@gmx.ch)

Praxis Gleich-Klang, 9200 Gossau, silvia.vidonya@gmx.ch/WA: 079 850 60 02

### **Inhalt:**

Du lernst verschiedene **Selbsthilfeübungen** zum **Vorbeugen und bei Beschwerden** kennen und übst die Selbstkorrektur des Beckens und der wichtigsten Extremitäten wie Hüft-, Knie-, Fuss-, Ellbogen-, Hand- und Schultergelenke. Ausserdem bekommst du Tipps und Tricks, wie du deine Beckenknochen, das Kreuzbein, die Lenden-, Brust- und Halswirbel wieder in die ursprüngliche Position bringen kannst. Regelmässig angewandt entspannen sich deine Muskeln und Schmerzen weichen einem Wohlgefühl.

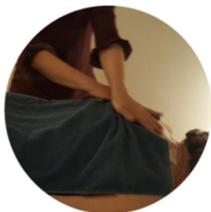
Schritt für Schritt erlernst du den Ablauf und die wohltuende Wirkungsweise der **sanften BREUSS-Massage**, führst diese unter Anleitung durch und erhältst selber auch eine.

**Ausserdem** wird bei allen eine **Beinlängen-Kontrolle** (Beckenschiefstand) nach Dorn mit Korrektur wo nötig von mir durchgeführt.

**Ziel:** Du bist sicher in der Anwendung der **Selbsthilfe-Übungen nach Dorn zur Selbstanwendung** und kannst selbständig eine **BREUSS-Massage** durchführen.

**Zielgruppe:** für alle, auch für Paare, keine Vorkenntnisse nötig.

**Auch zum Auffrischen** (reduzierter Betrag) geeignet!



**Frühbucher-Rabatt 5%: Buchen und bezahlen im April CHFr. 323.—**

**Investition:** 340.—CHF./Person (Paare: 2. Person minus 10%), bar am Kurstag

**inkl. Unterlagen und Tagesverpflegung, Tee/Kaffee, Wasser**

**Mitnehmen:** Finken, 2 Handtücher, eine Decke, Schreibmaterial

Gerne gebe ich mein Wissen in Kleingruppen weiter. Die Platzzahl ist beschränkt (min. 6, max. 12P).