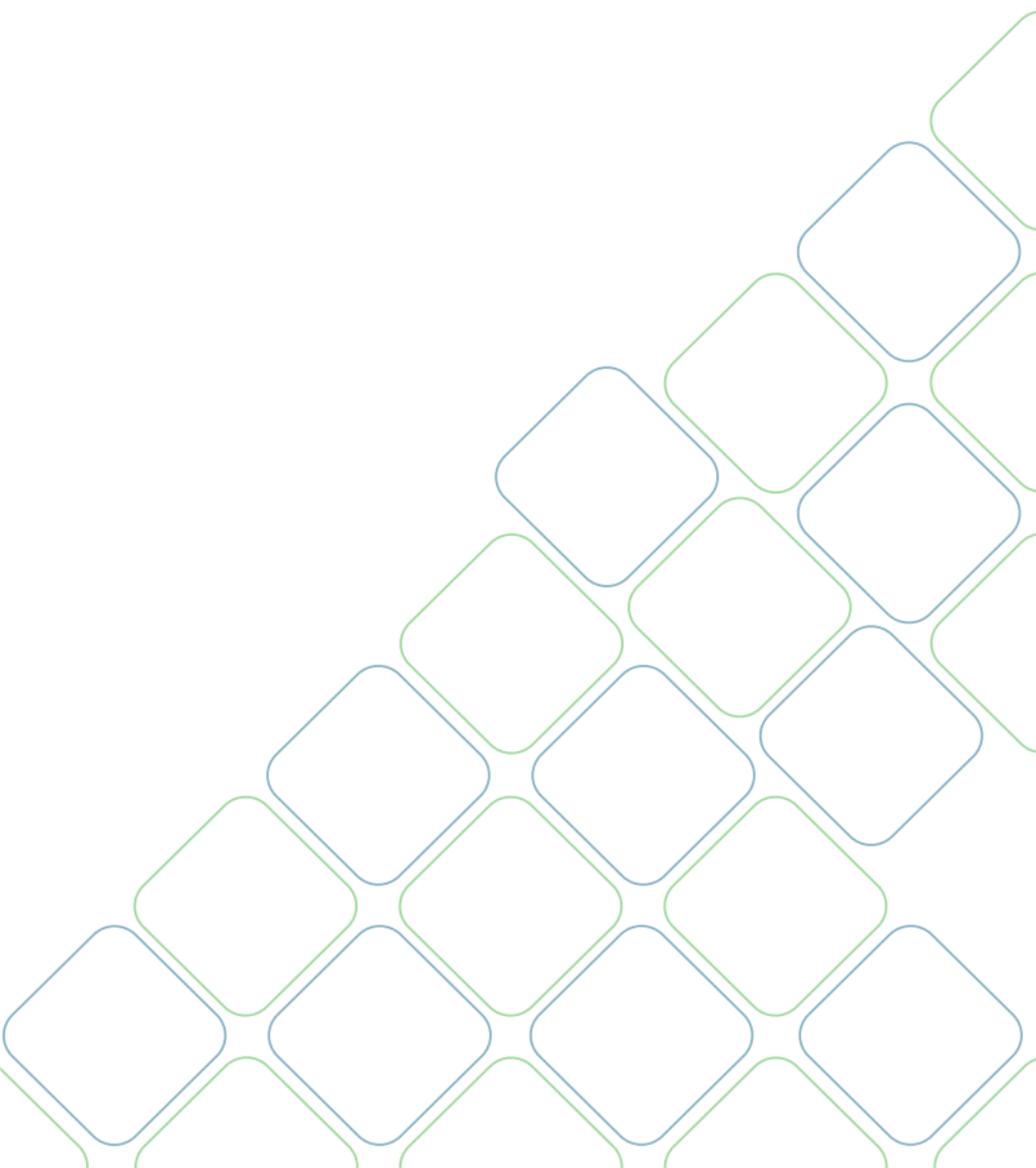




DORNBEWEGUNG

Dorn-Methode

Der sanfte Weg bei Rücken-
und Gelenkbeschwerden



Sie haben Rücken- oder Gelenk-Probleme und wollen sich endlich wieder schmerzfrei bewegen? Haben Sie schon etwas von der Dorn-Methode gehört?

Was ist die Dorn-Methode?

Bei der Dorn-Methode handelt es sich um eine manuelle Anwendungs- und Selbsthilfemethode – mit deren Hilfe blockierte Wirbel und Gelenke mobilisiert und selbstregulierend geordnet werden können. Dafür nutzt die Dorn-Methode drei Komponenten, die ineinandergreifen:

- 1. Mobilisation über Muskeln und Faszien**
- 2. Bewegungen des Klienten**
- 3. Selbsthilfeübungen für Zuhause**

Die Dorn-Methode ist einfach und bis auf wenige Ausnahmen für jeden geeignet.



Wie funktioniert die Dorn-Methode?

Die Dorn-Methode beruht auf der Grundidee, dem Körper mit (Hand-)Impulsen über Muskeln und Faszien dabei zu helfen, Blockaden und Spannungen zu lösen und damit zusammenhängende Schmerzen zu lindern.

Bei dem ganzheitlichen Verfahren werden sanfte Impulse der Hände des Anwenders über Muskeln und Faszien und natürliche, geführte Bewegungen in einer festgelegten Reihenfolge kombiniert. Man spricht hierbei auch von „dornen“. Die Dorn-Methode wirkt auf alle Wirbel und Gelenke über das gesamte beteiligte System aus Muskeln, Sehnen, Bändern, Faszien und Bindegewebe.

Ergänzt und unterstützt wird die Anwendung durch Selbsthilfeübungen des Klienten. Die Hilfe zur Selbsthilfe und die Eigenverantwortung ist bei der Dorn-Methode eine wichtige Komponente.



5 gute Gründe für die Dorn-Methode:

Für nahezu
jeden
geeignet

Schonend
und sicher

Einfach

Kurze
Behandlungs-
dauer

Selbsthilfe
durch gezielte
Übungen

In der Regel 2 bis 3
Behandlungen

Kontaktieren Sie uns gerne!

Info-Telefon: (kostenfrei): 0 800 / 93 71 937

E-Mail: info@dorn-bewegung.com

Adresse:

DORN-Bewegung e.V.

Illerstr. 13,

87763 Lautrach

Weitere Infos finden Sie unter

www.dorn-bewegung.com

Wir freuen uns über Ihr Interesse.