

Praxis für Integrative Medizin  
**Dr.med. Rudolf Maas/Dr.med. Peter Schwidtal**  
*Fachärzte für Innere Medizin-Naturheilverfahren-Akupunktur*  
*Chirotherapie-Umweltmedizin-Sportmedizin-Ernährungsmedizin-Reisemedizin-Gelbfieberimpfstelle*  
**Mechtild Rath**  
*Fachärztin für Allgemeinmedizin-Homöopathie-Naturheilverfahren-Rehabilitationswesen*  
**Dr. med. Susanne Beckmann**  
*Ärztin für Allgemeinmedizin*  
59494 Soest, Hansastr.7      Tel.: 02921/13540      Fax: 02921/15405  
[www.praxis-am-hansaplatz.de](http://www.praxis-am-hansaplatz.de)

---

Information für unsere Patienten:

## Übungen der sanften Wirbelsäulen- und Gelenktherapie nach DORN

Jede der Übungen wird täglich morgens und abends jeweils 3x hintereinander durchgeführt. Dabei spricht man laut einen Leitsatz, der in Richtung Heilung zielt und stellt sich einen positiven Zustand vor (z. B. wie gesund man sich vor 10 Jahren im schönen Urlaub gefühlt hat oder eine Waldwiese, Sonnenuntergang am Meer etc.). Die Übungen werden immer auf beiden Körperseiten durchgeführt.

### Übung bei Beinlängendifferenz/Beckenschiefstand

- Auf dem Rücken liegend wird ein Oberschenkel weit oben (unterhalb der Po-Falte) mit einem auf ca. 10 cm Breite zur "Krawatte" gefalteten dünnen Handtuch (muß lang genug sein) umfaßt.  
Das Bein wird so angewinkelt, daß die Fußsohle die Knie-Innen-seite des anderen Beines berührt.
- Dabei wird das vom Handtuch umschlungene Bein im Hüftgelenk soweit wie möglich außenrotiert, daß das Knie nach außen zeigt und fast die Liege berührt.
- Jetzt übt man mit den Armen einen kräftigen konstanten Zug auf das Handtuch in Richtung Brustmitte aus und zählt dabei bis 20.
- Anschließend fährt man ausatmend mit der Fußsohle am anderen Unterschenkel zu dessen Fuß herab unter Streckung des Beines.
- 3x wiederholen. Dann die Übung mit dem anderen Bein durchführen.

Ihr

Leitsatz:.....

.....