

# DORN | ATLAS & WIRBEL RICHTEN

## MEINE ZIELSETZUNG

**Bewusst-Sein zu wecken, Eigenverantwortung zu stärken und Lebensqualität zu verbessern.**

## PHILOSOPHIE

**„Help di sülvst“, Hilfe zur Selbst-Hilfe, im Rahmen ganzheitlicher, körperorientierter, sanfter Ansätze, die dazu wertvolle Unterstützung bieten.**

Gesundheitliche Probleme und Stimmungsveränderungen sind u.a. Anzeichen dafür, dass das innere | äussere Gleichgewicht fehlt.

Als Practitioner und Therapeutin unterstütze ich Sie dabei, wieder ins Lot zu finden.

## SANFTE KÖRPERARBEIT

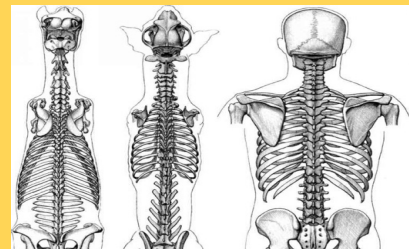
Dorn ist eine gefühlvolle, ganzheitlich ausgerichtete, Methode zur Wirbelsäulen-, Atlas- & Gelenkbehandlung,

Grundlage hierfür ist das gesamte Skelett mit seiner stabilen Ausrichtung, die Einfluss auf das gesamte Gewebe haben kann (Bänder, Sehnen, Muskeln, Nerven, Faszien, innere Organe).

## UNTERSTÜTZUNG BEI SYMPTOMEN, WIE

- Wirbelsäulenbeschwerden, diffuse Schmerzen
- Bandscheiben-, Fersensporn-, Hallux-, Ischias-Beschwerden
- Gelenkblockaden in Becken- und Wirbelsäule, Kiefergelenksbeschwerden und -Knirschen, Biss-Anomalien
- Kopfschmerzen und Migräne, Schwindel, Tinnitus, Sinnes-Überempfinden und Verstimmungen
- Bänder, Muskel-, Nerven-, Sehnen-Beschwerden, Arthrose
- Belastungs- resp. Ruhe-Schmerzen, Druck- und Zug-Schmerzen, Taubheiten
- Haltungsprobleme (Gehen, Stehen, Sitzen, Bücken)
- Atembeschwerden, Funktionseinschränkungen innerer Organe

**BEWEGEN | ER-KENNEN  
LERNEN | VERSTEHEN  
NEU AUS-RICHTEN**



**KARIN ELISA SCHMID**

COACHING MENSCH & TIER

bfb Feldenkrais | Bowen TBT1010 - CBT |  
DORN | KIEFER RESET | POSITIV MINDSET

Praxisraum Leimenstr. 45 | CH-4051 Basel

[www.karinelisachmid.ch](http://www.karinelisachmid.ch)  
[karinelisaschmid@bluewin.ch](mailto:karinelisaschmid@bluewin.ch)  
Tel. +41 (0)79 704 49 79

## ABLAUF EINER SITZUNG

Die Grundlage der Dorn Methode basiert auf der Korrektur von Beinlängendifferenzen und der stabilen Ausrichtung des Skeletts. Körper-Zellen und Gewebe erhalten über die Neu-Ausrichtung des Skeletts wichtige Koordinierungs- und Steuerungs-informationen.

Einfache Alltags-Übungen ergänzen mittel- und langfristig die erfolgreiche Stabilisierung und Unterstützung der erzielten Verbesserungen.