



## RESPIRO-DYNAMIK

Die wirksame Selbstbehandlung bei Schmerzen  
nach Adriana Zillo und Dr. Hans Greissing

# Die Ausbildung

## Inhaltsverzeichnis

Berufsbild der ZILGREI® RESPIRO-DYNAMIK-Lehrer/innen	8
Betätigungsfeld der ZILGREI® RESPIRO-DYNAMIK-Lehrer/innen	8
Betreuung und Vertretung der anerkannten ZILGREI® RESPIRO-DYNAMIK-LehrerInnen	8
Didaktische Hilfen	9
Einsatzbereiche	6
fachbezogene Kurse	13
Fachliche und philosophische Grundlagen	5
Fortbildungskurse	12
Inhaltsverzeichnis	2
Kontakt	18
Kursassistenz	13
Kursinhalt	11
Kursleitung	9
Kursorte, Termine, Kosten	9
Kursunterlagen	9
Kurswiederholung	13
Praxis - Workshops	12
Praxisnachweis	12
Prüfung	12
Publikationen	17
Schwangerschaft und Geburt	14
So funktioniert ZILGREI® RESPIRO-DYNAMIK	7
So lernen Sie die ZILGREI® RESPIRO-DYNAMIK-Methode	7
Teilnahmebedingungen	15
Teilnehmerzahl	9
Übersicht über die Grundausbildung	10
Vorbereitung zum Kurs	9
Was ist ZILGREI® RESPIRO-DYNAMIK?	4
Wirksamkeit	6
Ziele der ZILGREI® RESPIRO-DYNAMIK-Methode	5
Zielgruppen für die Ausbildung	7
Zulassungsbestimmungen	9

Adriana Zillo und Dr. Hans Greissing schufen die ZILGREI®-RESPIRO-DYNAMIK-Methode mit dem Ziel, *den Menschen ein natürliches, wirksames, kostengünstiges und nebenwirkungsfreies Werkzeug an die Hand zu geben, mit dem sie sich selbst helfen konnten.*

ZILGREI®-RESPIRO-DYNAMIK ist für jeden Menschen bestimmt, der davon Gebrauch machen möchte. Kennt man die Methode und die Ansätze, die ihr zugrunde liegen, sind die Selbstbehandlungen leicht anzuwenden. Die Wirksamkeit hängt aber von der möglichst genauen Ausführung ab. Deshalb wurden Kurse für die Ausbildung von ZILGREI®-RESPIRO-DYNAMIK-Lehrer/innen entwickelt, die sowohl das nötige Grundlagenwissen als auch die tieferen Zusammenhänge vermitteln, damit die ZILGREI® RESPIRO-DYNAMIK-Lehrer/innen und Therapeuten individuell auf den Patienten zugeschnittene Anwendungen erarbeiten können.

Viele Therapeuten wissen heute, dass die aktive Mitarbeit des Patienten meist ausschlaggebend für die Wirksamkeit einer Behandlung ist. Die ZILGREI®RESPIRO-DYNAMIK-Anwendungen haben sich als eine wertvolle Unterstützung bzw. Ergänzung traditioneller Behandlungsmethoden erwiesen. Somit ist ZILGREI®-RESPIRO-DYNAMIK ein nützliches Instrument auch für Therapeuten der verschiedenen Fachrichtungen.

„Unabhängigkeit macht frei! Freiheit von Schmerzen und Gebrechen ist das verbürgte Recht eines jeden Menschen. Es ist auch des Menschen Recht, frei zu wählen, welche Maßnahmen er für die Erhaltung und Wiederherstellung seiner Gesundheit ergreifen möchte“, so lautet die Devise der Urheber der ZILGREI®-RESPIRO-DYNAMIK.

In diesem Sinne wünschen wir allen, mutig den ersten Schritt auf dem eigenen Weg zur Gesundheit und zur Freiheit zu tun. Wir würden uns freuen, wenn Sie sich für die Ausbildung zum/zur ZILGREI®-RESPIRO-DYNAMIK-Lehrer/in entscheiden würden, um somit möglichst vielen Mitmenschen behilflich sein zu können, ebenfalls diesen Befreiungsweg zu beschreiten.

Charlotte Rogers

Leiterin

ZILGREI®-RESPIRO-DYNAMIK Organisation

Schweiz

### **ZILGREI®-RESPIRO-DYNAMIK - LEITGEDANKE**

Bewegung ist Leben und Leben ist Bewegung  
Je weniger Bewegung, desto weniger Leben  
Hört Bewegung auf, endet das Leben  
Leben und Bewegung sind ein und dasselbe

Adriana Zillo  
Hans Greissing

## Was ist ZILGREI® RESPIRO-DYNAMIK?

Die ZILGREI®-RESPIRO-DYNAMIK ist eine Ende der siebziger Jahre in Mailand/Italien entwickelte Selbstbehandlungstechnik, bestehend aus dynamogener Atmung und gezielter Körperstellung und/oder Bewegung, die der Mensch erlernt, um seine körperliche und geistige Lebensqualität zu fördern und zu wahren.

Auszug aus dem bekannten deutschen Lexikon der Medizin und Naturheilkunde:

### Pschyrembel, Wörterbuch Naturheilkunde und alternative Heilverfahren

ISBN 3-8112-1663-5

*„ZILGREI--Methode f: von dem Chiropraktiker H. Greissing (geb. 1925) u. seiner Patientin Frau Zillo entwickeltes Verfahren, das eine kombinierte Atmungs- u. Haltungsbehandlung darstellt u. aus Elementen der klassischen manuellen Medizin\*, der Atem- u. Bewegungstherapie sowie des Yoga\* besteht. Zur Methode gehört z.B. das Prinzip der Gegenrichtung, d.h. , durch Selbstuntersuchung wird festgestellt, in welcher Bewegungsrichtung der Schmerz od. die Beschwerden auftreten, um dann in der Gegenposition die entlastende Selbstbehandlung durchzuführen. Darüber hinaus wird ein energieaufbauendes („dynamogenes“) Atmen erlernt, das als tiefe Zwerchfellatmung ein Element des Yoga darstellt. **Anw.:** bei Schmerzen, orthopädischen u. psychosomatischen Erkrankungen, Abhängigkeit, in der Geburtshilfe; **Kontraindikationen:** Bewegungsunfähigkeit u. Zustände, bei denen eine normale Bauchatmung gefährlich wäre. Wissenschaftlich und klinisch zunehmend anerkanntes Verfahren.“*

Aufgrund ihrer durchschlagenden Wirksamkeit werden die ZILGREI®-RESPIRO-DYNAMIK-Ansätze immer öfter unter anderen Namen als neue Methoden angepriesen. Die Bausteine von ZILGREI®-RESPIRO-DYNAMIK lassen fast unbegrenzte Anwendungsmöglichkeiten zu, die jeder, der sie in ihrer Tragweite erfasst hat, selbst erarbeiten kann. Es handelt sich dabei nicht um eine Weiterentwicklung von ZILGREI®-RESPIRO-DYNAMIK, sondern um mögliche Variationen über das ZILGREI®-RESPIRO-DYNAMIK-Grundthema.

Bitte beachten Sie, dass die anerkannte Original-ZILGREI®-RESPIRO-DYNAMIK nur von der ZILGREI®-RESPIRO-DYNAMIK Organisation, Vertreterin der Urheber der Methode, angeboten und verbreitet wird.

## Ziele der ZILGREI® RESPIRO-DYNAMIK-Methode

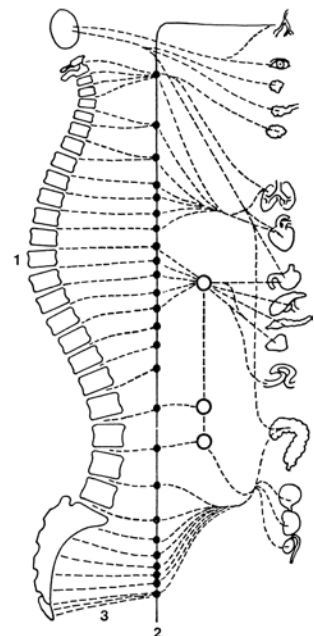
- Die **Behebung von Schmerzen** und funktionellen Beschwerden durch die gezielte Auflösung von Muskelverspannungen und Blockierungen des Bewegungsapparates und durch die Stärkung zu schwacher Muskulatur.
- Die **Beseitigung von Schmerzursachen** und die **Vorbeugung** gegen deren erneutes Auftreten anhand von individuell angepassten, in den Alltag integrierbaren Ausgleichsmaßnahmen und Verhaltensweisen.
- Die Befähigung des Menschen, seinen Krankheits- bzw. Gesundheitszustand selbständig zu beeinflussen zur **Förderung der Unabhängigkeit und Eigenverantwortung**.

## Fachliche und philosophische Grundlagen

Die ZILGREI® RESPIRO-DYNAMIK nutzt die anatomischen und neurophysiologischen Ansätze der klassischen Chiropraxis nach D.D. Palmer, dem amerikanischen Begründer der modernen manuellen Medizin, in Verbindung mit der optimierten, dynamogenen Zwerchfellatmung. ZILGREI® RESPIRO-DYNAMIK-Anwendungen sind natürliche, körpergerechte Mechanismen zur Selbstbehandlung, nicht mit Gymnastik u.ä. zu verwechseln, da sie nicht dem Training sondern der strukturellen und funktionellen Normalisierung dienen.

Die Selbstbehandlungen sind einfach, sanft, entspannend und schmerzlos. Es werden dabei nur physiologisch normale Stellungen genutzt bzw. Bewegungen ausgeführt, die grundsätzlich entgegengesetzt zur Schmerz auslösenden Bewegungsrichtung liegen.

ZILGREI® RESPIRO-DYNAMIK regt auf natürliche Weise die körpereigenen Selbstheilungskräfte an und erzieht den Körper um. Im Gegensatz zu scheinbar ähnlichen, aus dem Orient überlieferten Methoden, erfordert ZILGREI® RESPIRO-DYNAMIK nicht die Anlehnung an eine gewisse Lebenseinstellung. Die anatomischen und neurophysiologischen Ansätze haben nichts mit Glauben, sondern mit der konsequenten und korrekten Anwendung zu tun. Die Ausführenden werden sich durch die gezielte Körperarbeit mit ZILGREI® RESPIRO-DYNAMIK ihrer eigenen physischen und psychischen Zustände bewusst und lernen, beides aus sich selbst heraus zu beeinflussen.



Die Verbindung zwischen Wirbelsäule, Nervensystem und Organen. Eine gesunde Wirbelsäule ist Voraussetzung für einen funktionstüchtigen Organismus.

### Wirksamkeit – Einsatzbereiche

ZILGREI® RESPIRO-DYNAMIK hat sich bei folgenden, ärztlich gestellten Diagnosen als wirksam erwiesen, teils in Form von Beschwerdelinderung, teils durch komplette Genesung:

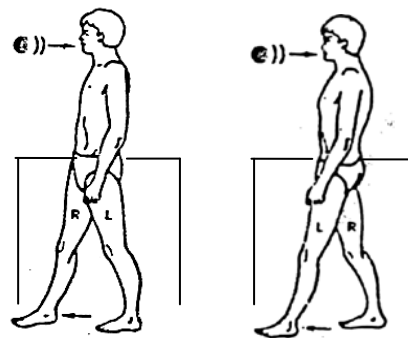
- Erkrankungen und Einschränkungen des Bewegungsapparates:

Wirbelsäulen-, Gelenkbeschwerden, Arthrose, Beckenschiefstand, Ischias, Hexenschuss, Bandscheibenleiden, Hüftbeschwerden, Rheumatischer Formenkreis, Skoliose, Hyper-, Hohlkreuz/Rundrücken, muskuläre Dysbalancen, usw.

- Kopfschmerzen, Migräne, Nackensteife, Schleudertrauma ,schiefer Hals,
- Kiefergelenksbeschwerden
- Asthma, Zwerchfellbeschwerden
- Nervosität, Schlaflosigkeit, Stress; Angstzustände
- Menstruationsbeschwerden
- Obstipation, Spasmen,
- Lymphstau, Krampfadern
- Durchblutungsstörungen, Nervenirritation
- Beeinträchtigung der Augen-, Ohrenfunktion
- Morbus Bechterew, Multiple Sklerose
- Schlaganfall-Paralyse



ZILGREI RESPIRO-DYNAMIK-Selbstbehandlungen haben Vogelnamen, damit man sie sich besser merken kann, aber auch weil sich Anwender darüber freuen, dass sie sich mit ZILGREI RESPIRO-DYNAMIK wieder "vogelfrei" fühlen.



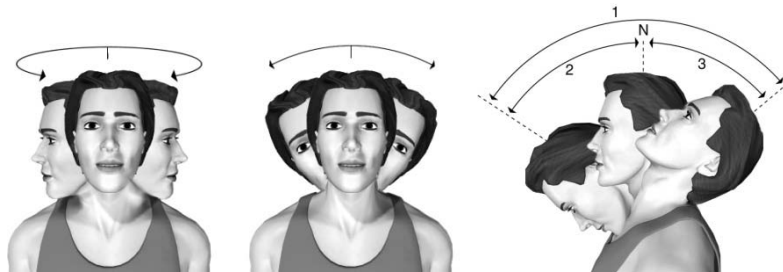
Außerdem wird ZILGREI® RESPIRO-DYNAMIK eingesetzt zur:

- Prophylaxe gegen die schädlichen Auswirkungen der einseitigen Körperbelastung bedingt durch Rechts- bzw. Linkshändigkeit
- Prophylaxe gegen arbeitsbedingte Beschwerden
- Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte
- Steigerung der sportlichen Leistungsfähigkeit
- Steigerung der psycho-physischen Lebensqualität
- Schwangerschaftsbegleitung und Geburtsvorbereitung

Die ZILGREI RESPIRO-DYNAMIK - Selbstbehandlung KRANICH zum Ausgleich des "scheinbar kürzeren Beins", das durch die Verlagerungen im Becken zustande kommt.

### So funktioniert ZILGREI® RESPIRO-DYNAMIK

Das Vorgehen bei ZILGREI® RESPIRO-DYNAMIK ist klar und konkret: durch einfache, schlüssige Bewegungstests wird der Zustand des Patienten ermittelt. In Anlehnung an das jeweilige Testergebnis, das nicht mit einer Diagnose zu verwechseln ist, sondern Aufschluss über die Bewegungsfähigkeit und über die bestehende Schmerzsymptomatik gibt, wird durch gezielte Körperstellungen oder Bewegungen – je nach Fall zur Entspannung oder Stärkung - kombiniert mit der dynamogenen Atmung, Ausgleich und Normalisierung geschaffen.



**Beispiel der Selbstuntersuchung der Halswirbelsäule:**  
der Kopf wird auf den 3 Basisbewegungsebenen bewegt.

### So lernen Sie die ZILGREI® RESPIRO-DYNAMIK-Methode

Zum Selbststudium stehen die veröffentlichten ZILGREI® RESPIRO-DYNAMIK-Bücher (siehe letzte Seite) zur Verfügung. Zum korrekten Erlernen unter Anweisung konsultieren Sie eine/n von der ZILGREI® RESPIRO-DYNAMIK Organisation anerkannten/e ZILGREI® RESPIRO-DYNAMIK-Lehrer/in, die Selbsthilfekurse und Privatlektionen anbieten. Zum Erwerb der ZILGREI® RESPIRO-DYNAMIK-Lehrer/innen Anerkennung besuchen Sie die hier beschriebene Grundausbildung.

### Zielgruppen für die Ausbildung

In ZILGREI® RESPIRO-DYNAMIK kann sich jede/r ausbilden lassen, die/der sich zur Aufgabe der/s ZILGREI RESPIRO®-DYNAMIK-Lehrer/in berufen fühlt. Entsprechend der breiten Palette der Einsatzmöglichkeiten der ZILGREI® RESPIRO-DYNAMIK wendet sich die Ausbildung an Menschen der verschiedensten therapeutischen und pädagogischen Berufsrichtungen, aber auch an Personen ohne schulmedizinische, naturheilkundliche oder pädagogische Vorbildung.

### **Das Berufsbild der ZILGREI® RESPIRO-DYNAMIK-Lehrer/innen**

ZILGREI® RESPIRO-DYNAMIK-Lehrer/innen behandeln nicht, sondern lehren andere, wie man sich mit ZILGREI® RESPIRO-DYNAMIK selbst behandeln kann, wie man Beschwerden im Bewegungs- und Atmungsapparat lindern und beseitigen kann, wie man im eigenen Alltag Beschwerdeursachen erkennen, Vorbeugungsmaßnahmen in das tägliche Leben integrieren und somit einen guten Gesundheitszustand erreichen und beibehalten kann.

Charakter und Fähigkeiten der ZILGREI® RESPIRO-DYNAMIK-Lehrenden sind die eines kompetenten Pädagogen der Gesundheitspflege und Selbstbehandlung: kommunikativ, einfühlsam und getragen von dem Wunsch, Hilfe zur Selbsthilfe zu leisten. Sie sind versiert im Umgang mit Menschen jeden Alters, fähig, den Einzelnen dort abzuholen wo er steht. Sie verfügen über die notwendige fachliche und didaktische Qualifikation, um die individuell angezeigten Selbstbehandlungsmaßnahmen zu vermitteln.

### **Das Betätigungsfeld der ZILGREI® RESPIRO-DYNAMIK-Lehrer/innen**

ZILGREI® RESPIRO-DYNAMIK-Lehrende arbeiten sowohl selbständig als auch im Angestelltenverhältnis. Ihr Betätigungsfeld ist überall dort, wo das Ziel Gesundheitspflege, Vorbeugung und Rehabilitation ist: in der therapeutischen Praxis, in Gesundheits- und Fitness-Zentren, am Arbeitsplatz und in Betrieben, in Schulen und Volkshochschulen, in der Rheuma-Liga, im Kneipp-Verein, in Selbsthilfegruppen und Frauenvereinen, in Sporthochschulen, Turnvereinen, Rehabilitationskliniken, Altersheimen, Geburtsvorbereitungskursen, in der Heimbetreuung, in der Erwachsenenbildung und Familie. Kurz, in praktisch allen Bereichen des menschlichen Lebens.

### **Betreuung und Vertretung der anerkannten ZILGREI® RESPIRO-DYNAMIK-LehrerInnen**

Die anerkannten ZILGREI® RESPIRO-DYNAMIK-Lehrer/innen haben die Möglichkeit, die Initiativen zur Verbreitung der ZILGREI® RESPIRO-DYNAMIK für sich zu nutzen. Die sich daraus ergebende Nachfrage aus der Öffentlichkeit bedient die ZILGREI® RESPIRO-DYNAMIK Organisation und ihre Vertretungen durch den Versand der aktuellen Lehrer-Listen und durch deren Veröffentlichung auf der Internet Homepage [www.zilgrei.com](http://www.zilgrei.com), zu der sie einen Link einrichten können. Sie haben auch die Möglichkeit, eine persönliche Seite darauf einrichten zu lassen.

Die sich so ergebende Zusammenarbeit ist durch eine Vereinbarung geregelt.



## Zulassungsbestimmungen

Erforderlich ist der Abschluss der mittleren Reife oder einer gleichwertigen schulischen Vorbildung. Vor Beginn des Ausbildungskurses muss ZILGREI® RESPIRO-DYNAMIK durch den Besuch von mindestens 4 Lektionen eines ZILGREI® RESPIRO-DYNAMIK-Selbsthilfekurses oder von Einzelsitzungen bei einem/r zugelassenen ZILGREI® RESPIRO-DYNAMIK-Lehrer/in erfahren werden. Die ZILGREI® RESPIRO-DYNAMIK-Schule in Eibelstadt bietet einen eintägigen Einstiegskurs zum Preis von €120.-. Bei anschließender Belegung des Grundkurses werden 50% (€60.-) auf die Kursgebühr des Grundkurses angerechnet. Die für ZILGREI® RESPIRO-DYNAMIK notwendigen anatomischen und physiologischen Kenntnisse sind in den Grundkurs integriert.

## Vorbereitung zum Kurs

Lektüre des Buches "NEUE HOFFNUNG-ZILGREI RESPIRO-DYNAMIK" von Hans Greissing und Charlotte Rogers, Mosaik bei Goldmann Verlag, München, (siehe letzte Seite).

## Kursunterlagen

Es wird nach den bereits veröffentlichten Büchern und nach zusätzlichen, reich illustrierten Skripten gearbeitet. Der Lehrstoff wird anhand von praktischen Beispielen, Fallstudien und Projektionen erklärt und veranschaulicht. Außerdem sind einige Fachbücher erforderlich, deren Titel bei Kursanmeldung mitgeteilt werden. Die Skripten sind, die Bücher sind nicht im Kursgeld enthalten.

## Didaktische Hilfen

Als didaktische Unterstützung erhalten die Kursabsolventen nach Abschluss des Grundkurses einen Lehrleitfaden für die Abhaltung von Selbsthilfekursen sowie Werbematerial und Vermarktungshinweise, die ihnen den Start in die selbständige Organisation und Leitung von Selbsthilfekursen erleichtert.

## Kursorte, Termine, Kosten

Die Orte, Termine und Kurskosten für alle Kurse sind im separaten Kurskalender aufgeführt. Die Kosten für Übernachtung und Verpflegung sind nicht im Kursgeld enthalten.

## Kursleitung

Die Kurse werden von zertifizierten Ausbildern/innen der ZILGREI® RESPIRO-DYNAMIK Organisation abgehalten.

Für fachspezifische Themen können entsprechende Fachkräfte hinzugezogen werden.

## Teilnehmerzahl

Minimum 6, Maximum 20 Teilnehmer/innen pro Kurs.

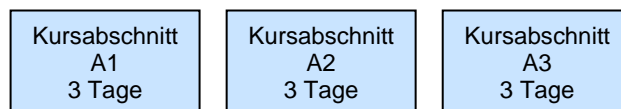
## Übersicht über die Grundausbildung zum/r ZILGREI® RESPIRO-DYNAMIK-Lehrer/in Grad I

Die ZILGREI® RESPIRO-DYNAMIK-Ausbildung ist berufsbegleitend. Sie besteht aus Theorie und Praxis. Der Lehrstoff wird durch Selbstanwendung erfahren und die vermittelten Anwendungen und didaktischen Strategien werden in der Arbeit zu zweit und in der Gruppe erprobt. Die Kurseinheiten sind im modularen Baukastensystem zusammengestellt und können nur der Reihenfolge nach belegt werden. Der Grundkurs Grad 1 besteht aus 5 Unterrichtsblöcken zu je 3 Tagen und 3 Unterrichtsblöcken zu je 2 Tagen. Zusätzlich können noch 2 freiwillige Praxis-Workshops zur Prüfungsvorbereitung belegt werden.

Der Grundkurs kann wahlweise über 6 bis 24 Monate belegt werden bzw. die Ausbildungsblöcke können als Intensivkurs zusammengelegt werden. Die entsprechenden Termine sind im separaten Kurskalender aufgeführt.

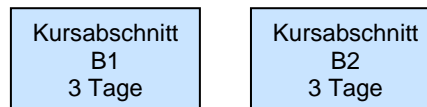
### Block A

Ca. 75 Unterrichtsstunden



### Block B

Ca. 50 Unterrichtsstunden

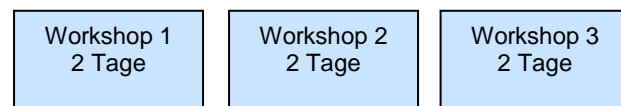


### Block C

#### Workshops:

- 1) Beckenverlagerungen
- 2) Schulter-/Nackensyndrom
- 3) Didaktik

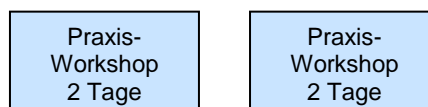
Ca. 45 Unterrichtsstunden



### Block D freiwillig:

#### 2 Praxis-Workshops als Prüfungsvorbereitung

Ca. 35 Unterrichtsstunden



### Prüfung

#### Mündlich und schriftlich

(je nach Teilnehmerzahl)

1 Unterrichtsstunde = 45 Minuten.



Die hier beschriebene Grundausbildung führt zum ZILGREI RESPIRO-DYNAMIK-Zertifikat Grad 1. Es bestehen gegenwärtig zwei Grade der ZILGREI® RESPIRO-DYNAMIK Ausbildung.

---

## Kursinhalt

### Grundkurs Teil A1

Der Atmungsapparat - Mechanik der Atmung - ZILGREI® RESPIRO-DYNAMIK- Standard dynamogene Atmung - therapeutische Nutzung atmungsbedingter Vorgänge – Atmung und Wirbelsäule - Wirkung der Atmung auf Körper und Psyche - Atmungshilfen, Atmungsfehler - ZILGREI® RESPIRO-DYNAMIK-indizierte Atmungsphase - Anatomie Wirbelsäule und Brustkorb - funktionelle Anatomie der Muskeln - Körperhaltung - Verknüpfung von Atmung und Haltung.

### Grundkurs Teil A2

Bewegung und Stellung - Selbstwahrnehmung und Selbstorientierung - Palpation - Bewegungsspanne der Gelenke - ZILGREI® RESPIRO-DYNAMIK- Selbstuntersuchung HWS/BWS/LWS - das Prinzip der Gegenbewegung/-stellung - Anwendungsvarianten - Bewegungs- und Atmungskordinierung - Reaktionen - Anwendungshäufigkeit - Kontraindikationen.

### Grundkurs Teil A3

Beckenverlagerungen - das Syndrom des scheinbar kürzeren Beins: Ursachen und Behebung - Klassifizierung der Beckenverlagerungen - Klassifizierung der Selbstbehandlungen - Zusammenstellung eines ZILGREI® RESPIRO-DYNAMIK-Programmes - das anatomisch kürzere Bein - Beckenkorrektur mit Keilen - Selbstbehandlungen für die Beckenorgane.

### Grundkurs Teil B1

Einwirkung auf das Nervensystem mit ZILGREI® RESPIRO-DYNAMIK - Stress und psychosomatische Beschwerden - therapeutischer Einsatz des Überkreuzeffektes - der gesunde Schlaf - Schulter u. Nacken-anatomie – Selbstbehandlungen und Einsatz der Keile für Schulter u. Brustwirbelsäulenbeschwerden - Technik des "Antsyncon" - Abgrenzen der Gelenke - Follow-up - das Ganzkörperprinzip - Komprimieren, Öffnen u. Schließen eines Gelenkes - Hüftgelenke, Knie und Fußgelenke.

### Grundkurs Teil B2

Aufnahme und Test des Probanden - Ausfüllen des Untersuchungsbogens - erweiterte Selbstuntersuchung - Umgang mit dem Kunden – Nutzung des nicht-betroffenen Körperteils – kombinierte Selbstbehandlungen - Hyper-/Hypolordose: Tests und Selbstbehandlung - Fallstudien -.

### Workshop Nr. 1

Beckenverlagerungen - Syndrom des scheinbar kürzeren Beins - erweiterte Kenntnisse zur Erfassung und Behebung.

### Workshop Nr. 2

Schulter-/Nackensyndrom - erweiterte Kenntnisse zur Erfassung und Behebung.

### Workshop Nr. 3

Didaktik und Rhetorik – Vorbereitung auf den Gruppenunterricht anhand des Lehrleitfadens – Lehr- und Vermittlungsstrategien.

---

### Praxis - Workshops

Zur Vertiefung des Lehrstoffs und zur Übung der Selbstbehandlungen werden zusätzlich zur Grundausbildung 2-tägige Praxis-Workshops als Prüfungsvorbereitung abgehalten. Die Teilnahme an den Praxisworkshops steht sowohl Lehrer-Anwärtern/innen als auch ausgebildeten ZILGREI® RESPIRO-DYNAMIK-Lehrern/innen offen.

### Praxisnachweis

Die praktische Arbeit zwischen den Kursabschnitten ist Pflicht und integrierender Bestandteil der Ausbildung. Sie ist anhand von Berichten nachzuweisen. Eigenstudium und Praxis während der Gesamtausbildung erfordern ca. weitere 100 Vollstunden.

### Prüfung

Die schriftliche und mündliche Prüfung findet im Anschluss an den Grundkurs statt. Sie kann auch zu einem späteren Zeitpunkt abgelegt werden, vorausgesetzt, es kommen weitere Grundkurse zustande. Zur Prüfung werden Kursteilnehmer/innen zugelassen, die den kompletten Grundkurs abgeschlossen und den Praxisnachweis erbracht haben. Die Prüfung muss innerhalb von 12 Monaten nach Abschluss des letzten Kursabschnittes abgelegt werden.

### Fortbildungskurse

Die jährlichen Fortbildungskurse von je 2 Tagen sind obligatorisch für die Eintragung in die auf der ZILGREI® RESPIRO-DYNAMIK-Homepage veröffentlichten Lehrerlisten. Sie werden, je nach Teilnehmerzahl, ein- oder mehrmals im Jahr angeboten. Der erste Tag dient dem Erfahrungsaustausch, der Wiederholung und Vertiefung bereits erlernter Konzepte. Der zweite Tag beinhaltet neue Konzepte, Techniken und Anwendungen. Die Absolvierung von 5 Fortbildungskursen führt zum Zertifikat „ZILGREI RESPIRO-DYNAMIK-Lehrer/in Grad 2.“

Die Fortbildungskurse umfassen folgende Inhalte:

- F1** Zusatzinformation und neue Anwendungsvarianten zu bereits erlernten Selbstbehandlungen; zum korrekten Sitzen; neue Selbstbehandlungen für Schulter, BWS, LWS, gesamte WS, Beckenverlagerungen, Ileo-Sakralgelenke, Ellenbogen, Antsyncon, Blutdruckregulierung.
- F2** Selbstbehandlungen für Atembeschwerden, und Beschwerden in HWS, BWS, LWS, Schulter, Becken, Test und Selbstbehandlungen für Hüftgelenkbeschwerden, Fallstudien.
- F3** Verbindung zwischen Spinalnerven der HWS und oberen Extremitäten; entsprechende Selbstbehandlungen; Lovett-Brother-Prinzip, Entsprechung von Kiefer- und Ileosakralgelenken, dafür bestimmte Selbstbehandlungen; Vertemere-Theorie; Selbstbehandlungen aus dem Kopf- und Nackenschmerzen-Buch.
- F4** Anormale Krümmungen der WS: Hypo-/Hyperlordose-/Kyphose, Skoliose und neue Selbstbehandlungen, Nutzung der Arme zur Beeinflussung der BWS; die Behandlung der Augen Teil 1.
- F5** Nutzung der Augen zur Beeinflussung der Selbstbehandlungen allgemein; Behandlung der Augen Teil 2; Nutzung der Ohren zur Behebung von Kopf- und anderen Schmerzen, z.B. Ohrengeräusche..

---

### Kurswiederholung

Ausbildungsanwärter/innen und ZILGREI® RESPIRO-DYNAMIK-Lehrer/innen haben die Möglichkeit, Kursabschnitte mit einem Rabatt von 50% zu wiederholen.

### Kursassistenz

Nach bestandener Prüfung können ZILGREI® RESPIRO-DYNAMIK-Lehrer/innen Kursassistenz in Grundkursen leisten, sofern sie die diesbezüglichen Praxisworkshops besucht haben. Die Kursassistenz empfiehlt sich zur Vertiefung der Materie und dient als Praxisgelegenheit. Sie steht allen anerkannten ZILGREI® RESPIRO-DYNAMIK-Lehrern/innen kostenlos offen, sofern eine ausreichende Teilnehmerzahl vorhanden ist und die Anmeldung dazu rechtzeitig erfolgt ist. Die Kursassistenz ist auch Voraussetzung für die Erlangung des ZILGREI® RESPIRO-DYNAMIK Ausbilderzertifikates.

---

### ZILGREI® RESPIRO-DYNAMIK fachbezogene Kurse

ZILGREI® RESPIRO-DYNAMIK kann in vielen Bereichen des täglichen Lebens, in der Privatsphäre wie am Arbeitsplatz, eingesetzt werden. Auf Anfrage führen wir fachbezogene Sonderkurse durch z.B. für:

**Krankenhäuser, Kurkliniken, Heilbäder, Genesungs- und Altersheime:** Als Unterstützung der herkömmlichen Therapien bewirkt ZILGREI® RESPIRO-DYNAMIK in vielen Fällen nicht nur die Verbesserung des Allgemeinbefindens des Patienten, sondern häufig auch eine Steigerung der Wirkung der angewandten Therapien.

**Sport:** Vor allem im Leistungssport treten häufig durch äußerste körperliche Anstrengung verursachte Beschwerden auf, die meist nicht nur sehr schmerzhaft sind, sondern auch die Leistung erheblich beeinträchtigen. ZILGREI® RESPIRO-DYNAMIK sorgt sowohl für die Behebung der Beschwerden, als auch für die allgemeine Leistungssteigerung.

**Fachverbände:** Sonderkurse für die verschiedenen medizinischen und paramedizinischen Fachrichtungen werden nach Absprache mit den entsprechenden Fachverbänden für deren Mitglieder abgehalten. ZILGREI® RESPIRO-DYNAMIK ist besonders geeignet für Ärzte für Naturheilverfahren, Orthopäden, Osteopathen, Chiropraktiker, Sportmedizin, Arbeitsmedizin, Kur- und Badeärzte, HeilpraktikerInnen, GeburtshelferInnen und GeburtsvorbereiterInnen, Hebammen, Krankengymnasten/innen, Ergotherapeuten/innen, Masseur/innen, Gymnastik- und YogalehrerInnen, KrankenpflegerInnen, Kneippvereine, Selbsthilfegruppen und -Vereine, usw.

**Industrie- und Handelsunternehmen:** ZILGREI® RESPIRO-DYNAMIK-Kurse für Menschen am Arbeitsplatz können in erheblichem Maße zur Verringerung von Arbeitsausfall, Arbeitsunfällen und Produktionsverlusten beitragen. Beschwerden im Bewegungsapparat sind an erster Stelle verantwortlich für die Kostenexplosion im Gesundheitswesen, für Arbeitsausfall und für fehlerhafte Produktion. In jedem Betrieb, gleich welcher Größenordnung, sollten die Mitarbeiter lernen, was sie

selbst tun können, um gesund zu bleiben. Es gäbe weniger Beschwerden und weniger Kosten. Unternehmen, die für das Wohlbefinden ihrer Belegschaft sorgen sind weitsichtig und erfolgreich!

**Sonderpreise für fachbezogene  
Sonderkurse auf Anfrage.**



**ZILGREI®**

**Für Schwangerschaft und Geburt**

---

### **ZILGREI® RESPIRO-DYNAMIK in der Schwangerschaftsbegleitung und Geburtsvorbereitung**



Schwangerschaft und Geburt mit ZILGREI® RESPIRO-DYNAMIK sind aktiv und natürlich. Anhand der Selbstuntersuchung werden die Übungen individuell auf die werdende Mutter in allen Schwangerschafts- und Geburtsphasen abgestimmt. Die Kombination der dynamogenen Atmung mit gezielter Bewegung führt zur Schmerz dämpfenden Entspannung. Besonders wichtig ist dabei die Vorbereitung des Körpers der Mutter auf die Geburt: Beckenverlagerungen und muskuläre Dysbalancen werden rechtzeitig, noch während der Schwangerschaft behoben. Mutter und Kind genießen dadurch besonders günstige Voraussetzungen für die Geburt.

Hebammen und Geburtshelfer, die mit ZILGREI® RESPIRO-DYNAMIK arbeiten, berichten über

- wirksame Beseitigung von schwangerschaftsbedingten Beschwerden und Schmerzen
- kürzere Geburtszeiten
- deutliche Linderung der Wehenschmerzen
- subjektiv befriedigenderes Geburtserlebnis für beide Elternteile
- messbar günstige Wirkung auf das Kind
- deutlich niedriger Einsatz von medikamentöser Geburtsleitung
- komplikationslosere Geburtsabläufe, weniger Kaiserschnitte

Das **Ausbildungsprogramm** umfasst 4 Kursabschnitte von je 3 Tagen, den Beckenworkshop und einen Praxisworkshop von je 2 Tagen:

1. Kurs GV1: Einführung in die 6 Säulen der ZILGREI® RESPIRO-DYNAMIK; Anwendungen während der Schwangerschaft und Geburt.
2. Kurs GV2: Anwendungen zur Behebung von Fehlstellungen des Kindes.
3. Kurs GV3: Anwendungen für die Geburt mit Hilfe des Partners.

- 4 Kurs GV4: Die ZILGREI®RESPIRO-DYNAMIK Geburtsvorbereitung; Anleitungen zum Kursaufbau; Wochenbett: Übungen für Mutter und Kind.

Die Kurse können nur der Reihenfolge nach belegt werden.

Die ersten beiden Tage eines jeden Kursabschnittes vermitteln das für die Anwendung von ZILGREI® RESPIRO-DYNAMIK notwendige Grundwissen, das zum Teil auch im beschriebenen Grundkurs gelehrt wird, mit Schwerpunkt auf der Arbeit mit schwangeren Frauen. Der dritte Tag ist schwangerschafts- und geburtsspezifischen Anwendungen gewidmet. Die Grundausbildung schließt mit der fachspezifischen Prüfung für ZILGREI® RESPIRO-DYNAMIK in der Geburtsvorbereitung ab.

Wer bereits den Grundkurs absolviert hat, kann jeweils nur den dritten Tag belegen

Über diese Zusatzausbildung wird ein entsprechendes Zertifikat ausgestellt.



## Teilnahmebedingungen und - informationen

1. Veranstalterin der Kurse ist die ZILGREI® RESPIRO-DYNAMIK Organisation bzw. ihre Vertreter. Die Kursanmeldung wird nach Eingang der Anzahlung (Abs. 3) bestätigt. Bei Anmeldung per Internet erfolgt die Anmeldebestätigung per E-Mail, bei schriftlicher Anmeldung per Post. Die endgültige Kursbestätigung mit Angabe der Anschrift des Kurses erfolgt einen Monat vor Kursbeginn.
2. Die Durchführung der Kurse ist von der ausreichenden Teilnehmerzahl abhängig; diese beträgt mindestens 6 Personen (höchstens 20). Bei zu geringer Teilnehmerzahl ist die Veranstalterin berechtigt, den angestrebten Kurstermin zu verlegen, bis eine ausreichende Teilnehmerzahl zustande kommt, bzw. Kurse des gleichen Inhalts evtl. an einem anderen Kursort zusammenzulegen. Gelingt es der Veranstalterin nicht innerhalb von drei Monaten nach dem ersten gebuchten Kurstermin und in einem Umkreis von 150 km vom ursprünglich geplanten Kursort, einen gleichwertigen Ersatzkurs anzubieten, wird dem/der Teilnehmer/in das von ihm/ihr einbezahlte Kursgeld ohne Aufforderung vollumfänglich zurückerstattet.
3. Die Kursanmeldungen werden in der Reihenfolge des Zahlungseinganges berücksichtigt. Bei Überfüllung eines Kurses werden Alternativtermine angeboten. Die Anmeldung zum Kurs gilt als verbindlich mit der Einsendung des Anmeldeformulars per E-Mail oder per Post, und mit der Anzahlung von €200.-/Fr 300.-. Die Anzahlung ist innerhalb von 10 Tagen nach Anmeldung fällig. Die restliche Kursgebühr ist 30 Tage vor Kursbeginn bzw. vor dem jeweiligen Kursabschnitt (je nach gewähltem Zahlungsmodus) fällig und unaufgefordert zu zahlen. Alle Zahlungen sind zugunsten der ZILGREI® RESPIRO-DYNAMIK bzw. ihrer unter Angabe der Kursart, des Kurstermins und des Kursortes auf das von ihr angegebene Konto zu leisten. Die Belegung von Teilabschnitten des Kurses ist nicht möglich.

4. Bei Rücktritt von einem Kurs bis zu 30 Tagen vor Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von € 100.-/Fr 130.- berechnet. Bei späterem teilweisem oder gänzlichem Rücktritt kann keine Rückerstattung erfolgen bzw. ist im Falle von Bezahlung pro Kursabschnitt die Gebühr für den gesamten Kurs fällig. Bei Rücktritt aus gravierendem Grund (Krankheit oder Unfall des/der Teilnehmer/innen selbst oder deren unmittelbaren Familienmitglieder - Nachweis erforderlich) wird die Veranstalterin, ohne diesbezügliche Rechtspflicht, einen Ersatztermin anbieten, oder auf Wunsch der/des Kursteilnehmerin/Kursteilnehmers die bezahlte Kursgebühr abzüglich der Bearbeitungsgebühr zurückerstatten, vorausgesetzt, dass durch den Rücktritt aufgrund der verbleibenden, zu geringen Teilnehmerzahl, nicht der gesamte Kurs abgesagt werden muss. Den diesbezüglichen Nachweis erbringt die Veranstalterin.
5. Sofern freie Plätze zur Verfügung stehen, können bereits besuchte Grundkurse zu 50% der Kursgebühr wiederholt werden. Für Praxisworkshops und Fortbildungskurse wird bei Wiederholung eine Ermäßigung von 20% der Kursgebühr gewährt.
6. Die Kurse werden in Bezug auf Ablauf und Inhalt entsprechend den Angaben in der vorliegenden „Ausbildungsbroschüre“ zu den aufgeführten Teilnahmebedingungen abgehalten. Die Kursskripten, die zu jedem Kursabschnitt abgegeben werden, der Lehrleitfaden und die zur Verfügung gestellten Arbeitsformulare sind in der Kursgebühr enthalten. Darüber hinaus bestehen keine gegenseitigen Ansprüche. Die schriftlichen Kursunterlagen jeglicher Art sowie Auszüge daraus unterliegen dem Copyright. Die ZILGREI RESPIRO-DYNAMIK-Bücher sind nicht im Kursgeld enthalten.
7. Alle ZILGREI® RESPIRO-DYNAMIK-Kurse sind gesetzlich geschützt. Die Teilnahme an den belegten Kursen ermächtigt nicht zur *Ausbildung* Dritter in der ZILGREI® RESPIRO-DYNAMIK-Methode, sondern zum Lehren zum Zweck der Selbsthilfe. Der Veranstalterin allein obliegt das Recht der Ausbildung. Bei Zuwiderhandlung droht die Schadenersatzklage.
8. Die Kursteilnehmer haben selbst für Unfall- oder Schadensversicherung Sorge zu tragen. Die Kursveranstalterin übernimmt keinerlei Haftung.
9. Das Vertragsverhältnis zwischen Kursteilnehmer/in und der ZILGREI® RESPIRO-DYNAMIK Organisation bzw. deren Vertreter unterliegt dem Recht des Ortes, an dem der belegte Kurs abgehalten wird.



Diese sind direkt über unsere Büros oder im Buchhandel erhältlich:



**NEUE HOFFNUNG ZILGREI  
Taschenbuch**

Hans Greissing, Charlotte Rogers  
Goldmann Verlag  
**ISBN-13:** 978-3442172924  
Preis € 14,-/-/ SFR 24,90



**ZILGREI GEGEN RÜCKEN-  
SCHMERZEN**

Hans Greissing, Adriana Zillo  
Mosaik bei Goldmann Verlag  
ISBN Nr. 3-442-16692-6  
Preis € 7,95 / SFR 14,70



**ZILGREI GEGEN KOPF- UND  
NACKENSCHMERZEN**

Hans Greissing, Adriana Zillo  
Mosaik bei Goldmann Verlag  
ISBN Nr. 3-442-16715-9  
Preis € 9,95 / SFR 18,90

# ZILGREI® RESPIRO-DYNAMIK

## IST

**von jedermann einfach zu erlernen und anzuwenden  
eine absolut natürliche Selbstbehandlungsmethode  
ungefährlich, unschädlich, nebenwirkungsfrei  
sanft und schmerzlos in der Anwendung  
schmerzlindernd, heilend, vorbeugend  
rasch und anhaltend wirksam  
kosten- und zeitsparend**

## Kontakt

### Für die Schweiz:

**ZILGREI -RESPIRO-DYNAMIK**  
Postfach 101  
CH – 6976 Castagnola  
Tel. +41 (0)79 337 33 59  
E-Mail [info@zilgrei.com](mailto:info@zilgrei.com)  
Internet [www.zilgrei.com](http://www.zilgrei.com)

### Für Deutschland:

**ZILGREI-RESPIRO-DYNAMIK**  
DEUTSCHLAND  
Wolfspfad 15  
D - 97246 Eibelstadt  
Tel.+49 (0)9303 - 570  
Fax 01212-547893625  
[zilgrei-deutschland@zilgrei.de](mailto:zilgrei-deutschland@zilgrei.de)  
Internet [www.zilgrei.de](http://www.zilgrei.de)