

Zahnärzte - Initiative Bonn - Siegkreis - Euskirchen e.V.

Sekretariat: Sternstraße 69, 53111 Bonn

Tel.: 0170 - 9703166

Fax: 0228-92934871

Internet: www.zibs.de

Email: Sekretariat@zibs.de

Email: vorstand@zibs.de



April 2024

Sehr geehrte Kolleginnen und Kollegen,

vor ein paar Jahren gab es schon einmal ein ZIBS-Seminar mit Herrn Just. Da es sich großer Beliebtheit erfreute, möchten wir es Ihnen und Ihrem Team noch einmal anbieten.

Kennen Sie das auch? Schon am Vormittag häufen sich die Verspannungen, ziehen Schmerzen in den Nacken, den Kopf, die Arme, das Hüftgelenk macht Probleme etc. Schön wäre es, wenn man sich selbst und sofort helfen könnte. Mit dem Konzept „JUST-FIVE“ ist es möglich, viele dieser Beschwerden selbst, sofort und ohne Nebenwirkungen zu verhindern oder sofort zu lindern und somit die Arbeitsfähigkeit zu erhalten bzw. wiederherzustellen.

Sie erlernen zielgerichtete Haltungen und Bewegungen verbunden mit einer speziellen Atemtechnik nach der „JUST-FIVE -Methode“. Es handelt sich hierbei um eine Verknüpfung von therapeutischen Elementen wie Osteopathie, Atemtechnik und Muskelspannungstechnik mit Methoden des Muskelaufbautrainings. Das Wirkungsspektrum umfasst den gesamten Bewegungsapparat und bestimmte Organfunktionen. Darunter fallen vor allem Schmerzen und Blockaden in und an der Wirbelsäule, ausstrahlenden Schmerzen in Arme und Beine und Beschwerden an Gelenken.

„JUST-FIVE“ ist eine sanfte Methode, bei der in beschwerdefreien Positionen behandelt wird. Eine Verbesserung des momentanen Gesundheitszustandes ist meist nach wenigen Minuten spürbar.

„In 5 Minuten wieder fit!“

Referent: Manfred Just, Inhaber Just-Institut für Gesundheit und Management

Am Mittwoch, den 22.05.2024, 14.30 h s.t. bis ca. 18.30 h

(kleiner Imbiss und Zertifikatsausgabe ab 14.00 Uhr)

GSI, Gustav-Stresemann-Institut

Langer Grabenweg 68, 53175 Bonn

Es werden 4 Fortbildungspunkte vergeben.

Zum Referenten:

Manfred Just

-Sport- und Wirtschaftswissenschaftler (staatl. Gepr.)

-Ergonom

-Autor und Dozent

-Ausbilder der TÜV-geprüften Ergonomie-Spezialisten und Just-Five-Instruktoren

-Inhaber Just-Institut für Gesundheit und Management

Manfred Just ist seit 1991 bundesweit und international Referent/Dozent für die Zielgruppe „rund um den Zahn“ mit Vorträgen, Seminaren, Workshops und Ausbildungsangeboten in fast allen Zahnärztekammern und Instituten. Für Zahnärzte und zahnärztliches Assistenzpersonal hat er mehrere Fachbücher zum Thema Ergonomie und Schmerztherapie verfasst.

Mit freundlichen Grüßen vom ZIBS-Vorstand