

# SCHMERZ LASS NACH

## PRÄVENTION UND SELBSTBEHANDLUNG AM ARBEITSPLATZ

### *Die Ausgangslage*

Kennen Sie das auch? Schon am Vormittag häufen sich die Verspannungen, ziehen Schmerzen in den Nacken, die Arme, den Kopf und immer öfter zwickt der "Ischias". Besonders schlimm ist es immer dann, wenn der Terminkalender brechend voll ist. Schön wäre es, wenn man sich **selbst** und vor allem **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. Bisher konnten über 4000 Teilnehmer von Anwenderseminaren Erfahrungen mit JUST-FIVE mit positiven bis verblüffenden Erfolgen sammeln – und die Krankenkassen finanzieren mit.

### *Das Seminarziel*

Nach dem Seminar können Sie vor und bei der Arbeit sofort und ohne „Wartezeit“ *selbst* Verspannungen bzw. Beschwerden verhindern oder beseitigen. Sie erlernen zielgerichtete Haltungen und Bewegungen, verbunden mit einer speziellen Atemtechnik nach der JUST-FIVE-Methode. JUST-FIVE ist eine Verknüpfung von therapeutischen Elementen wie Osteopathie, Atemtechnik und Muskelentspannungstechnik mit Methoden des Muskelaufbautrainings (isometrisches Training, Mobilisation). Das *Wirkungsspektrum* umfasst den gesamten Bewegungsapparat und bestimmte Organfunktionen. Darunter fallen vor allem Schmerzen und Blockaden in und an der Wirbelsäule, ausstrahlende Schmerzen in Arme und Beine und Beschwerden an Gelenken.

### *Konkrete Inhalte*

- Erläuterung und Übung der einzelnen Elemente der Methode JUST-FIVE (spezielle Intervallatmung, Gegenposition, Bewegungsebenen, fünf Durchführungsschritte)
- Grundlegende anatomische und physiologische Zusammenhänge
- Einblick in andere Therapien und Methoden (z. B. „Schütteltechnik“, Muskelenergietechnik, sanfte Akupunktmethoden)
- Ausgesuchte JUST-FIVE - Anwendungen mit Schwerpunkt Arbeitsplatz in Theorie und Praxis
- Konkrete Anwendungen für die Beschwerdebilder der Teilnehmer

### *Besonderheiten*

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

### *Seminardaten*

- **Zielgruppe:** offen, alle Beschäftigte aller Branchen
- **Teilnehmerzahl:** max 12
- **Umfang:** 1 Tag (09:00 bis 16:30) oder 2 x ½ Tag
- **Seminarraum:** einfacher Seminarraum, U-Form (nur Stühle), Liegemöglichkeit nötig
- **Sonstiges:** TN sollten bequeme Kleidung und Liegematten mitbringen
- **Honorar:** 1500,00 € zzgl. ges. MWSt. und Spesen
- **Referent:** *Manfred Just*  
Sport- und Wirtschaftswissenschaftler, Dozent, Ausbilder für Ergonomiespezialisten mit TÜV-Zertifizierung)