

Manfred Just Schmerz lass nach - DVD

JUST-FIVE – das Programm zur Selbsthilfe bei Wirbelsäulen-, Gelenk- und Muskelbeschwerden

Jeder kennt das: Verspannungen und Schmerzen im Nacken, ein „Ziehen“ in der Schulter, immer öfter zwickt der „Ischias“. Mit JUST-FIVE® können Sie sich selbst helfen.



JUST-FIVE können Sie jederzeit, z. B. auch am Arbeitsplatz, anwenden: Sie brauchen weder Vorbereitung noch spezielle Geräte, weder Therapeuten oder Sportkleidung.

Über 30 Übungen und ausführliche Theorieerläuterung

Selbstbehandlung in 5 Schritten

Aus dem Inhalt:

Auf dieser DVD zeigt Ihnen Manfred Just, wie Sie Ihre Schmerzen mit der Selbstbehandlungsmethode JUST-FIVE® in den Griff bekommen.

JUST-FIVE® ist eine sanfte Wirkmethode, die anerkannte therapeutische Methoden mit sanften Trainingseinheiten und einer speziellen Atemtechnik kombiniert. Es ist eine Selbsttherapie- und Trainingsform, die Sie zu jeder Zeit, ohne großen Aufwand und ohne zusätzliche Hilfsmittel (auch und speziell am Arbeitsplatz!) selbst durchführen können.

Das Besondere an JUST-FIVE® ist das Zusammenspiel zweier Bausteine:

- Bewegung in die beschwerdefreie Richtung:
Sie bewegen sich dorthin, wo es eben nicht weh tut
- JUST-FIVE® - Atmung:
Sie atmen 5 Mal mit jeweils 5 Sekunden Pause

Optimiert wird das Ergebnis durch:

- Isolierte Bewegungsausführung statt Komplexbewegung
- Isometrisches Training - die Blockade der Bewegung

Hiermit bestelle ich

___ Stück **SCHMERZ LASS´ NACH – DIE DVD**

Manfred Just, 1. Auflage 2012, 80 Minuten

■ 20,00 Euro

**JUST-Institut
für Gesundheit und Management**

Am Ries 6
D-91301 Forchheim

Tel.: 09191 / 735 700 * Fax: 735 702
eMail: info@just-institut.de

Meine Anschrift :

Name, Vorname _____

Straße _____

PLZ, Ort _____

Telefon / email _____

Datum / Unterschrift _____

Lieferung erfolgt frei Haus gegen Rechnung