

## TERMINE 2016

- **26. bis 28. September 2016**  
Montag 09:30 bis Mittwoch 13:00 Uhr

## INVESTITION

### Seminar: JUST-FIVE® - Therapie & Training

- Seminarteilnahme: € 480,00 pP
- Appartement: 75,00€ für 1 oder 2 Personen  
incl. Frühstück für 2 Personen  
zzgl. Anreise und Transfer

Die Seminargebühr ist steuerlich absetzbar, da Inhalte am Arbeitsplatz einsetzbar. Für Zahnärzte werden 15 Fortbildungspunkte anerkannt (BZÄK).

Dieses Seminar ist zugleich das Grundlagenseminar für die Ausbildung zum „JUST-FIVE-Instruktor“ und daher von der gesetzlichen Umsatzsteuer befreit.

## ORT

### PORTO COLOM, MALLORCA

Puerto Colom ist ein gemütlicher Fischerort mit malerischer Kulisse, abseits der üblichen Mallorca-Hektik und doch mittendrin. Der Ort ist mit seiner kleinen Altstadt und dem Hafen ein angenehmer Aufenthaltsort, der Tourismus ist hier noch sanft, die Massen fahren woanders hin.

## UNTERKUNFT

### ORANGE COLOM, ENTSPANNUNG AM MEER

Das Hotel „Orange Colom“ unter Schweizer Leitung liegt auf einem Felsen direkt am Meer mit grandiosem Blick. Geräumige und bestens ausgestattete 2-Raum-Appartements und ein ausgezeichnetes Ambiente erwarten Sie. Das Hotel-Restaurant mit seiner kreativen und leichten Küche wird von vielen Feinschmeckern geschätzt.



## URLAUBSSEMINAR AUF MALLORCA

Rückenschmerzen? Verspannungen im Nacken? Schulterprobleme? Kribbeln in den Fingern? Der Ischias „zwickt“?

### DANN KOMMEN SIE MIT NACH MALLORCA!

Dort lernen Sie in angenehmer Umgebung die Möglichkeiten der **Selbsttherapie** mit JUST-FIVE® „in allen Lebenslagen“, verbunden mit Entspannung und ausgleichender Bewegung. In 6 Tagen erwerben Sie die Fähigkeit, sich selbst zu therapieren, wann und wo Sie wollen. Diese Methode ist einfach, sofort wirksam, leicht erlernbar und ohne Risiken und Nebenwirkungen.

## BUCHUNG / KONTAKT



Am Ries 6, D-91301 Forchheim  
Tel.: 09191 / 735700 \* Fax.: 735702

[info@just-institut.de](mailto:info@just-institut.de)  
[www.just-institut.de](http://www.just-institut.de)



TUI TRAVELStar relax reisen  
Hauptstraße 28, D-91341 Röttenbach  
Tel.: 09195-1879

[mail@relax-reisen.de](mailto:mail@relax-reisen.de)  
[www.relax-reisen.de](http://www.relax-reisen.de)



# Urlaubsseminar auf Mallorca

Schmerz-Selbsttherapie  
Wellness  
Erholung



# JUST-FIVE®

## SELBSTHILFE AM ARBEITSPLATZ UND ZU HAUSE

### Gehören folgende Symptome zu Ihrem Alltag?

Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich, Kopfschmerzen, ausstrahlende Schmerzen in Armen und Beinen, „Kreuzweh“, Hüftbeschwerden, Gelenkschmerzen, Wirbelsäulenverkrümmungen und noch mehr?

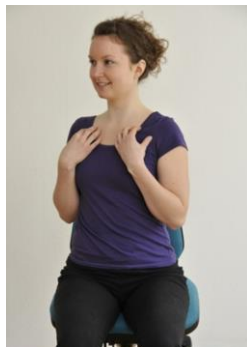
### Dann sollten Sie diese Selbstbehandlungsmethode kennen lernen!

**justfive**  
Therapie & Training

Mit der **JUST-FIVE®**-Methode können Sie sich **selbst** therapieren, ohne sich zu quälen, ohne Risiken und Nebenwirkungen - und das in 5 einfachen Schritten, mit einer Kombination aus gezielten Bewegungen und spezieller Atmungstechnik. JUST-FIVE® ist eine Verknüpfung von therapeutischen Elementen wie Osteopathie und Atemtechnik mit sanften Methoden des Muskelaufbautrainings.

### DIE INHALTE

- ➔ Grundlagen von JUST-FIVE: so geht's
- ➔ Ausgesuchte Anwendungen für alle Wirbelsäulengebiete und Gelenke
- ➔ Individuelle Anwendungen für Ihre akuten oder chronischen Beschwerden
- ➔ Einsatz von JUST-FIVE im (Arbeits)alltag



## AKTIVITÄT UND ENTSPANNUNG

Die freie Zeit ist zum Erholen nach der Körperarbeit mit JUST-FIVE und zur individuellen Wiederholung, Vertiefung bzw. Anwendungstraining gedacht. Aber auch andere Arten der Freizeitbeschäftigung bieten sich an:

**Baden:** kleine schöne Buchten mit glasklarem Wasser sind nur 500m vom Hotel entfernt.



**Golfen:** der Golfplatz „Vall d'Or“ mit herrlicher Aussicht ist nur 6km vom Hotel entfernt

**Segeln:** Schnuppersegeln und längere Segeltörns können im Segel-Basis-Hotel Orange Colom gebucht werden.

**Wanderungen:** die Küstenregion mit schönen Blicken und immer leichtem Wind machen Spaziergänge angenehm.

Für größere Touren empfehlen sich das nahe Kloster „San Salvador“ auf 600m Höhe oder der Klosterberg „Puig de Randa“.



## DER REFERENT

### Manfred Just

Sportpädagoge, Autor  
JUST-FIVE-Trainer



Manfred Just ist seit 30 Jahren bundesweit und international als Dozent, Referent und Therapeut im Bereich Ergonomie und Schmerztherapie tätig. Er hat sich dabei auf besonders gefährdete Berufsgruppen wie z. B. Zahnärzte spezialisiert. Zusammen mit Dr. med. Werner Jungkuntz entwickelte er in den 90er-Jahren die Selbsthilfemethode JUST-FIVE®. Er ist Autor zahlreicher Bücher und Fachartikel zu Ergonomie, Therapie und gesunder Bewegung.

## ORANGE COLOM

Hotel mit Pool und Meerblick



Gemütliches Wohnen

