

TERMIN 2017

- **24. und 25. Mai 2017**
Mittwoch 09:30 bis Donnerstag 15:00 Uhr

INVESTITION

Seminar: JUST-FIVE® - Therapie & Training

Preise gelten pro Person:

- Nur Seminarteilnahme: € 517,00
 - Seminar incl. 2 Nächte HP: € 767,00
 - Verlängerungstag: € 125,00
 - Einzelzimmerzuschlag pro Nacht: € 44,00
- Jeweils zzgl. Anreise

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

ORT

OSTSEEBAD BINZ, INSEL RÜGEN

Der größte und bekannteste Seebadeort Rügens mit ca. 5.300 Einwohnern liegt direkt am Meer, hat 4 km Strandpromenade mit zahlreichen erhaltenen Beispielen der Bäderarchitektur und ein mildes Reizklima.

UNTERKUNFT

*****GRANDHOTEL BINZ, LUXUS AM MEER

Das Grandhotel Binz ist ein Luxushotel in exklusiver Strandlage mit der besten Wellnessanlage Europas. Geräumige und bestens ausgestattete 38qm-Zimmer und ein ausgezeichnetes Ambiente erwarten Sie. Das Hotel-Restaurant RUIANI mit seiner kreativen und leichten Küche wird von vielen Feinschmeckern geschätzt.



GESUNDHEITSTAGE AUF RÜGEN

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

DANN KOMMEN SIE MIT UNS NACH RÜGEN!

Dort lernen Sie in angenehmer Umgebung die Möglichkeiten der **Selbsttherapie** mit JUST-FIVE® „in allen Lebenslagen“, verbunden mit Entspannung und ausgleichender Bewegung. In 2 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



GRAND HOTEL BINZ
Strandpromenade 7, 18609 Ostseebad Binz
Email: info@grandhotelbinz.com
Tel. Reservierung: 038393/ 15532
Fax: 038393/ 15 555
www.grandhotelbinz.com/



Am Ries 6, 91301 Forchheim
Tel.: 09191 / 735700 * Fax.: 735702
info@just-institut.de
www.just-institut.de



Gesundheitstage auf Rügen

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!

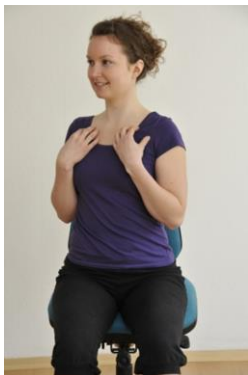
just five
Therapie & Training

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



Und danach?

AKTIVITÄT & ENTSPANNUNG

Und was gibt's abends oder an den Verlängerungstagen? Spaziergänge, Bummeln oder Baden, Golfen im 20km entfernten Golfplatz, gemütlich und gut essen und trinken – oder die Nutzung der besten Wellness-Oase Europas.

WELLNESS / AYURVEDA

Das **Grand Hotel Binz Well Being & Beauty SPA** ist eine Wellness Oase für Körper, Geist und Seele. Auf über 750 m² fügen sich geschmackvolle Räume für Wellness- und Beauty Behandlungen, Sport- und Fitnessangebote, eine finnische Sauna, Duftsauna, Hamam sowie ein Schwimmbaden mit Gegenstromanlage zu einem vielfältigen Wellness- und Fitnessangebot zusammen



AYURVEDA UND THAI WELLNESS

Der Thai-Bali SPA ist ein Paradies der orientalischen Entspannung – nach einem Entwurf des Architekten Chantaka Puranananda. Ob traditionelle Thai-Massage oder ayurvedische Anwendungen wie Pantai Luar, die Massage mit Kräutertempeln sind ein besonderer Genuss in dieser einzigartigen Atmosphäre.



DER REFERENT

Manfred Just

Sportpädagoge, Dozent, 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.

*****GRAND-HOTEL BINZ

Hotel bei Nacht



Gemütliches Wohnen

