

SCHMERZ LASS NACH

SELBSTBEHANDLUNG 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!

Mit der **JUST-FIVE**[®]-Methode schaffen Sie es, ohne sich zu quälen und ohne Risiken und Nebenwirkungen, sich **selbst** zu therapieren. Und das innerhalb von ein paar Minuten in 5 einfachen Schritten, mit einer Kombination aus gezielten Bewegungen und spezieller Atmungstechnik. JUST-FIVE[®] ist eine Verknüpfung von therapeutischen Elementen wie Osteopathie, Atemtechnik und Muskelenenergietechnik mit Methoden des Muskelaufbautrainings.

JUST-FIVE ist...

- **Einfach:** Weil schnell durchführbar und sofort wirksam
- **Überall anwendbar:** Ob zu Hause oder am Arbeitsplatz – sie sind als Therapeut immer da
- **Gefahrlos:** Weil bei korrekter Ausführung keine Risiken und Nebenwirkungen bestehen
- **Bewährt:** Weil es seit vielen Jahren und nur von speziell ausgebildeten Instruktoren vermittelt wird
- **Zuschussfähig:** Es wird von fast allen gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und entsprechend als Präventionsmaßnahme bezuschusst

Konkrete Inhalte

- Erläuterung und Übung der einzelnen Elemente der Methode JUST-FIVE
- Grundlegende anatomische und physiologische Zusammenhänge
- Ausgesuchte JUST-FIVE - Anwendungen 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

- **Durchführung:** 1 Tag (09:00 bis 16:00 Uhr), 2 x ½ Tag oder 2 Tage
- **Ort:** Seminarraum Just-Institut, Forchheim
- **Sonstiges:** bequeme Kleidung (flache Schuhe, Hosen)
- **Referent:** Manfred Just (Ergonomieberater, Sportlehrer, Ausbilder für Gesundheitsberufe)
- **Investition:** **Tagesseminar 250,00€ / 2-Tagesseminar 480,00€**
incl. Mattenbenutzung + Pausenverpflegung (incl. MwSt.)

Anmeldungsmöglichkeiten

- **Per email:** info@just-institut.de
- **Per Telefon:** 09191-735700
- **Per Post:** Just-Institut, Am Ries 6, 91301 Forchheim