



Blick vom Seminarquartier in Richtung Capri (ganz weit weg)



Wandern an der Küste Kampaniens



Regina Weinhold (Ayurveda-Therapeutin) bei der sanften Abhyanga-Massage

Intensivkurs an der Amalfiküste
Zurück zum Wochenkurs im Cilento, südlich des Vesuv. Der Inhaltsschwerpunkt ist Entspannung und Regeneration für den ganzen Körper. Das heißt natürlich, dass neben der entstressenden und beschwerdelindernden Methode JUST-FIVE auch Kultur, Relaxen und Genießen nicht zu kurz kommen.

Bei 23° C Wassertemperatur lässt es sich wunderbar baden und hinterher am langen und menschenleeren Strand wieder aufwärmen. Wer gerne wandert, für den hat das tolle Naturschutzgebiet mit bis zu 2000 m hohen Bergen einiges zu bieten.

Und abends können im Land des Büffel-Mozzarellas, der Oliven und der Alici (marinierte Sardinen) jede Menge Spezialitäten in guten und freundlichen Restaurants getestet werden – um dann vielleicht doch an einer „Wagenrad-Pizza“ für 4,50 € hängen zu bleiben. ■

„A'cràpa mangia“ – die Ziege frisst
Sie wohnen auf einem alten Landgut aus dem 17. Jahrhundert, liebevoll mit viel Geschmack von den neuen deutschen Besitzern renoviert. „A'cràpa mangia“ – die Ziege frisst (oder: uns geht's gut) heißt dieses Kleinod mitten

am Hang, je 25 Gehminuten vom Strand oder vom Bergdörfchen Castellabate entfernt.

Jedes Appartement ist anders, aber alle sind geschmackvoll und funktionell eingerichtet. Selbstgemachte Chutneys und Marmeladen, Hauswein und Olivenöl – und das alles mit Selbstbedienung und Strichliste. Abgerundet wird die Grundversorgung durch einen Brötchen-Bringdienst.

Parallel zum JUST-FIVE-Seminar wird ein Ayurvedaseminar angeboten, bei dem Sie sich in die Geheimnisse der ayurvedischen Lebensweise einweihen lassen können. Genießen Sie wohltuende und heilungsfördernde Massagen mit medizinierten und erwärmten Ölen, erfahren Sie mehr über „Ihren Typ“, Ihre Konstitution sowie die Ernährung, die zu Ihnen passt.

Natürlich ist beides miteinander kombinierbar – und von dieser Möglichkeit machen die Teilnehmer der letzten Relaxwoche auch regen Gebrauch. Das Seminar wird unabhängig von der Teilnehmerzahl, idealerweise in kleinen Gruppen durchgeführt. So ist eine intensive und individuelle Schulung in einzigartiger Atmosphäre garantiert. ■

INFORMATIONEN:

Unser Veranstaltungstipp speziell für Zahnmediziner: **„Ergonomie am Arbeitsplatz“** am **23.01.2008** in **Zwickau**. Was eine optimale Patientenlagerung mit Ihrem erholenden Feierabend zu tun hat. Infos: www.dentallabor-lorenz.de, **Stichwort Seminare**.

Am 20.09.2008 heißt es wieder: „Gesundlernen in Bella Italia“ – Sind Sie dabei?

Weiterführende Informationen/Veranstaltungen:
JUST-Institut für Gesundheit & Management,
Am Ries 6, 91301 Forchheim,
Tel.: (09191) 735 700, Fax 735 702
Email: info@just-institut.de
www.just-institut.de

PUBLIKATIONEN:

Manfred Just / Gundi Just:
Wirbelsäulengymnastik – Theorie und Praxis, Just-Verlag, Forchheim 1989 (vergriffen)

Manfred Just:
Körperschule, Entspannung – Haltung – Bewegung, DIAVOLO-Verlag Forchheim, 1994, 180 Seiten, 10,00 €

Manfred Just, Richard Hilger:
Rückenschule für das zahnärztliche Team, Thieme Verlag Stuttgart, 2004, 260 Seiten, 3. Auflage, 49,90 €

Manfred Just:
Körperschule für Pflegekräfte, Schlütersche Verlagsanstalt Hannover, 2000, 96 Seiten, 7,95 €

Manfred Just / Werner Jungkuz:
Schmerz lass nach, Universum-Verlag Wiesbaden, 2003, 2. Auflage, 19,50 €

Weyland / Krämer (Hrsg.),
Mitautor: Manfred Just
Praxisleitfaden zahnmedizinische Fachangestellte
Elsevier, 2005, 29,90 €

DAS
SPECIAL

AKTIVE ERHOLUNG IN ITALIEN MIT „JUST-FIVE“ SCHNELL WIEDER FIT!

VITA : MANFRED JUST

- Jahrgang 1954
- Studium Sport und Wirtschaftswissenschaften
- diverse Ausbildungen in Therapie und Krankenpflege
- Management-Trainer, Ausbilder für Gesundheitsberufe
- seit 1985 auf dem Gebiet Gesundheitsprophylaxe und Gesundheitssport tätig
- Spezialisierung auf Berufe „rund um den Zahn“
- Leiter des „JUST-Institutes für Gesundheit & Management“
- Zusammen mit Dr. W. Jungkuz Entwicklung der JUST-FIVE-Methode
- Autor mehrerer Fachbücher zum Thema Ergonomie und Selbsttherapie

So schön die Aussichten auf die bevorstehende Weihnachtszeit sind – für viele Zeitgenossen bringt sie (noch mehr) stressige Momente mit sich. Zum Jahresausklang für unsere Leser ein Beitrag, der Ihre Gesundheit im Blick hat! Bauen Sie angehäuften Stress ab, bevor er Sie abbaut! Machen Sie sich unabhängig von Therapeut und Trainer!

Behandeln Sie sich selbst, sofort und ohne Wartezeit – und alles ohne Risiken und Nebenwirkungen. Eine Methode, die dies leistet, stellen wir Ihnen heute vor: JUST-FIVE® ist eine Kombination aus gezielter Bewegung bzw. Haltung und einer therapeutischen Atemtechnik. Ob Schulterprobleme, Nackenverspannung oder „Kreuzschmerzen“ – mit fünf

einfachen Schritten in nur zwei Minuten haben Sie die Chance, genau das zu beseitigen. Auch Sie können diese Methoden schnell erlernen – so wie Auto fahren. Sie müssen nur einen Führerschein machen. Und den können Sie in schöner Umgebung, verknüpft mit viel Sonne, Erholung und Freizeitaktivität erwerben, z. B. auf Mallorca oder in Süditalien. ■

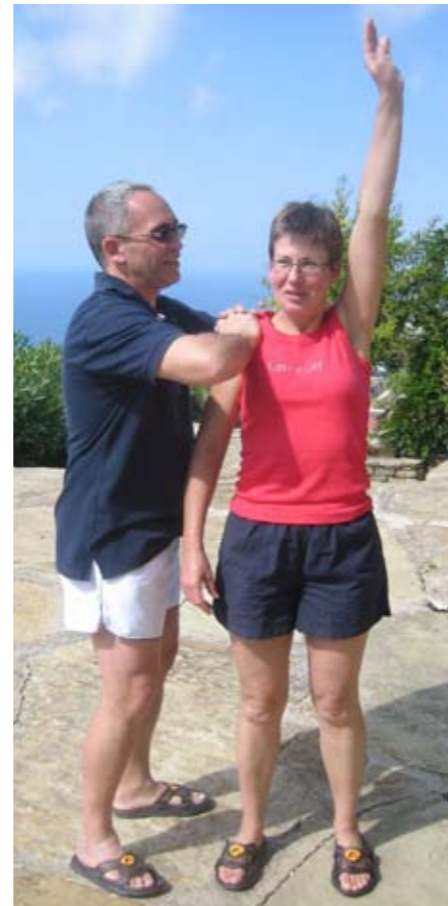
SPECIAL:

AKTIVE ERHOLUNG IN ITALIEN MIT „JUST-FIVE“ SCHNELL WIEDER FIT!

just five-
Therapie & Training



Castellabate: Reizvolles italienisches Flair für Schulung, Entspannung und Rekreation



Praktische Übungen im Seminar

Fahren Sie doch mal mit!

Seit 10 Jahren finden dort regelmäßig Seminare in angenehmer Umgebung statt, garniert mit viel Bewegung und Geselligkeit. Derzeit ist der Cilento, der zweitgrößte Naturpark Italiens, das Ziel.

Mit Blick auf Capri wird hoch über dem Meer, bei schönem Wetter im Freien, jeden Tag gelernt, experimentiert, trainiert, geübt, geheilt – eine ganze Woche lang. ■

Kassen und Finanzamt zahlen mit

JUST-FIVE ist nicht nur erfolgreich bei der Beseitigung, sondern genauso im Verhindern von Beschwerden. So erfolgreich, dass die gesetzlichen Krankenkassen diese Methode inzwischen mitfinanzieren – auch wenn Sie in einer Urlaubsgegend erlernt wird. Aber was ist JUST-FIVE überhaupt? ■

JUST-FIVE – wie bitte?

„JUST-FIVE®“ ist Therapie und Training zum „selber machen“, verhindert bzw. beseitigt Schmerzen und Blockaden, schafft eine ausgeglichene Muskelbalance. Diese Methode kann zu jeder Zeit ohne Aufwand, ohne zusätzliche Hilfsmittel und ohne Trainer bzw. Therapeut angewendet werden. Und das tolle ist – sie wirkt sofort!

JUST-FIVE kombiniert therapeutische Elemente aus der Osteopathie und Atemtherapie mit sanften Trainingsmethoden wie z. B. isometrischen Muskeltraining oder Muskelentspannungstechniken. Diese Elemente wurden so ausgewählt und verknüpft, dass eine selbst durchführbare und in allen „Lebenslagen“, also auch speziell am Arbeitsplatz einsetzbare Therapie- und Trainingsform entstanden ist. ■

Damit ist diese Methode ideal für gestresste und voll in den Beruf eingebundene Menschen.

Wirkungsspektrum

Hilfe verspricht JUST-FIVE bei vielen akuten oder chronischen Beschwerden und „Berufskrankheiten“ wie Gelenk-, Wirbelsäulen- und Muskelbeschwerden, aber auch bei Skoliose, Beckenschiefstand, scheinbaren Beinlängendifferenzen oder Blutdruckproblemen. ■

JUST-FIVE - wie geht das?

JUST-FIVE wirkt durch das Zusammenspiel der Bausteine

- beschwerdefreie Position,
- Intervall-Atmung und
- isolierte Bewegungsausführung.

Das PartnerNetzwerk

SONDERBEILAGE
DENTALLABOR LORENZ

DAS SPECIAL

Sie stellen durch einen Bewegung-Selbsttest (1) ein Symptom (Blockade, Schmerzauslösung oder Schmerzzunahme) fest. Danach bewegen Sie den entsprechenden Körperteil in die beschwerde- und schmerzfreie **Gegenrichtung** (2), absolvieren fünfmal eine spezielle Intervallatmung (Einatmen – 5 sek. Pause – ausatmen – 5 sek. Pause) und überprüfen sofort den Erfolg durch eine Testwiederholung (3).

In der Regel ist das Ergebnis eine Abnahme oder Beseitigung der Symptome. Nun absolvieren Sie den „Trainingsteil“ mit gezielter Kräftigung (4) bzw. Mobilisation (5) der muskulären Gegenspieler für die symptomauslösende Bewegung, wiederum verknüpft mit Intervall-Atmung (zweimal). Damit stabilisieren Sie den neuen Zustand. Die Besonderheit dabei ist: die Therapie erfolgt immer in der Körperposition oder Bewegungsrichtung, die keine Symptome auslöst oder verstärkt. Dadurch wird der betroffene Körperteil nicht noch zusätzlich belastet.

5000 Teilnehmer können nicht irren!

Und das soll helfen? So ein „bisschen Schnaufen in der Schonhaltung“? Wie bei jeder „Medizin“ hilft auch JUST-FIVE nicht immer, aber verblüffend oft und verblüffend erfolgreich. So konnten bei einigen Teilnehmern schon drohende Operationen vermieden, langdauernde



1. Test nach links, Symptomauslösung



2. Therapie nach rechts auf symptomfreie Seite



4. Anspannung gegen Widerstand nach links



5. Mobilisierung nach links, Bewegung durch Hand

Arbeitsunfähigkeiten endlich beendet, hartnäckige Beschwerden aufgelöst werden. Selbst langjährige Skoliosen wurden nachhaltig positiv beeinflusst.

Derzeit läuft dazu eine groß angelegte Studie im Rahmen einer Doktorarbeit an der Poliklinik für Kieferorthopädie der Universität Frankfurt (Prof. Dr. Kopp). ■

