

CHI-ZENTRUM

Badenerstrasse 21 Tel. +41 044 741 22 06
CH-8953 Dietikon/ZH Fax +41 044 741 22 15
www.chi-zentrum.ch info@chi-zentrum.ch



- DYNAMIC REBOUNDING Methode
- Kurse, Privatlektionen, Ausbildung
- Qualitäts-Rebounder: Beratung & Verkauf
- Komplementärmedizinische Therapiemethoden
- Ernährungs-, Gesundheits- und Lebensberatung
- Wellness: Yoga, Entspannungstechniken u.a.m



Kursübersicht und Preise 2024

bellicon® Training und Ganzheitliches Sehtraining

bellicon HEALTH Einführungsworkshop

Kurszeiten: 13.30 – ca. 19.00 Uhr (mit kurzen Pausen)
Kurskosten: CHF 190.- inkl. Kursunterlagen
Teilnehmerzahl: maximal 4 bis 7 Personen
Privat-Einführungslektionen auf Anfrage möglich!
Kosten: • 1 Std. CHF 100.- • 1,5 Std. CHF 150.- • 2 Std. CHF 200.-

mit Ingrid Luginbühl Jurczyk
jeweils am: So. 28.01., 25.02.,
24.03., 28.04., 26.05., 30.06. 2024
Weitere Daten auf Anfrage

Ganzheitliches Sehtraining (Halbtageskurse)

Kurszeiten: Fr. 18.30 – 21.00 Uhr, oder Sa. 10.00 – 12.30 Uhr
Kurskosten: CHF 80.- pro Kurs, inkl. Kursunterlagen
Teilnehmerzahl: maximal 6 bis 8 Personen

mit Renate Bornemann
Fr.15.03. oder Sa.16.03.2024
Weitere Daten auf Anfrage

Ganzheitliches Sehtraining - Bildschirmarbeit und Augen (Tageskurs)

Kurszeiten: 09.30 – 12.30 Uhr und 14.00 – 16.30
Kurskosten: Uhr CHF 220.- inkl. Kursunterlagen
Teilnehmerzahl: maximal 6 bis 8 Personen

mit Renate Bornemann
So.14.04.2024
Weitere Daten auf Anfrage

bellicon ENERGY

Kurszeiten: 14.00 – 18.30 Uhr (mit kurzen Pausen)
Kurskosten: CHF 180.- inkl. Energieprogramm
Teilnehmerzahl: maximal 6 Personen

mit Birgit Buschmann
Daten auf Anfrage

bellicon HEALTH mit Stretchbänder und Gewichtbällen

Kurszeiten: 14.00 – 18.00 Uhr (mit einer kurzen Pausen)
Kurskosten: CHF 180.- inkl. Übungsmanual
Teilnehmerzahl: maximal 6 Personen

mit Christina Setz
Daten auf Anfrage

bellicon-Bewegungsmassage

Voraussetzungen: Besuch des Einführungswshops oder einer Privat-Einführungslektion
Kurszeiten: 14.00 – 18.30 Uhr
Kurskosten: CHF 180.-

mit Ingrid Luginbühl J.
Daten auf Anfrage
max. 6 TeilnehmerInnen

Privatlektionen

bellicon HEALTH

Kosten: CHF 100.- pro Std.

mit Ingrid Luginbühl J.

Therapeutisches Training auf dem bellicon® Minitrampolin

Kosten: CHF 130.- pro Std.

mit Birgit Buschmann

bellicon-Bewegungsmassage

bellicon-Bewegungsmassage nach Vereinbarung: • 45 Min. CHF 80.- • 60 Min. CHF 100.-
75 Min. CHF 110.- Mitbringen: Trainer oder sehr bequeme Kleidung und frische Socken

mit Ingrid Luginbühl J.

Fortlaufende Kurse

bellicon HEALTH und PMT SwingWalking auf dem bellicon® Minitrampolin

Kurszeiten: Mo.16.00 – 17.00 Uhr, Di.14.00 – 15.15 Uhr und 19.45 – 20.45 Uhr
Mi. 10.00 – 11.00 Uhr, Do. 09.00 – 10.15 Uhr und 15.45 – 16.45 Uhr
Kurskosten: 10 x 60 Min. CHF 270.- 10 x 75 Min. CHF 300.-

mit Jeannette Jaggi, Karin Seiffert,
Ingrid Luginbühl und Christina Setz
max. 7 TeilnehmerInnen

Weitere Kurse und Vorträge

bellicon® HEALTH - Training für Senioren

Kurszeit: Do. 15.45 – 16.45 Uhr
Kurskosten: 10 x 60 Min. CHF 230.–

mit Jeannette Jaggi
Donnerstag

Hatha-Yoga

Kurszeiten: Mo. 10.10 – 11.25 Uhr, Di. 09.30 - 10.45 Uhr, Mi. 18.30 – 19.45 Uhr
Kurskosten: Mi. 20.00 – 21.15 Uhr, 10 x 75 Min. CHF 270.–

mit Drita Sulejmani
Montag, Dienstag, Mittwoch

Qi Gong Einsteigerkurs

Kurszeit: 14.00 – 17.00 Uhr
Kurskosten: CHF 120.– inkl. Kursunterlagen

mit Birgit Buschmann
Tageskurs: Samstag oder Sonntag
Daten auf Anfrage

Stilles und bewegtes Qi Gong

Kurszeit: Mo. 19.00 – 20.15 Uhr, Mi. 15.00 – 16.15 Uhr und Do. 18.30 – 19.45 Uhr
Kurskosten: 10 x 75 Min. CHF 300.–

mit Birgit Buschmann
Montag, Dienstag und Donnerstag

Qi Gong und Tai Ji Quan

Kurszeit: Do. 18.30 – 19.45 Uhr
Kurskosten: 10 x 75 Min. CHF 300.–

mit Birgit Buschmann
Donnerstag

Die acht Brokate "Ba Duan Jin"

Kurszeit: Sa. oder So. 14.00 – 17.00 Uhr
Kurskosten: CHF 120.– inkl. Kursunterlagen

mit Birgit Buschmann
Daten auf Anfrage

Acht Schätze Qi Gong

Kurszeit: Sa. oder So. 14.00 – 17.00 Uhr
Kurskosten: CHF 120.– inkl. Kursunterlagen

mit Birgit Buschmann
Daten auf Anfrage

Shaolin Qi Gong

Kurszeit: 14.00 – 17.00 Uhr
Kurskosten: CHF 120.– inkl. Kursunterlagen

mit Birgit Buschmann
Daten auf Anfrage

Stressbewältigung durch Achtsamkeitschulung

Kurszeit: 15.00 - 17.30 Uhr
Kurskosten: pro Nachmittag CHF 100.–

mit Irene Fischli Luthiger
Sonntag
Daten auf Anfrage

Sensitivität und Medialität

Kurszeit: Sa. und So. 10.00 – 19.00 Uhr
Kurskosten: CHF 390.– inkl. Kursunterlagen

mit Cristina Teot
Daten auf Anfrage

Singabend

Zeit & Daten: Fr. 19.00 – 21.00 Uhr
Kosten: CHF 38.- pro Abend

mit Regina Herzog
Daten auf Anfrage

Info-Abend: Handanalyse

Zeit: 19.30 – ca. 21.00 Uhr
Freiwilliger Unkostenbeitrag

mit Yvonne Glogg
Daten auf Anfrage