

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 2010

Tageskurse DYNAMIC REBOUNding

wann und mit wem

DYNAMIC REBOUNding Einführungsworkshop

Kurszeiten: 13.30 – ca. 19.00 Uhr (mit kurzen Pausen)
Kurskosten: CHF 180.- inkl. Broschüre
Teilnehmerzahl: maximal 9 Personen
Privat-Einführungslektionen auf Anfrage möglich!
Kosten: • 1 Std. CHF 100.- • 1,5 Std. CHF 150.- • 2 Std. CHF 200.-

mit Ingrid Luginbühl Jurczyk
Samstag, 27.02., 27.03., 17.04. 29.05.26.06.,
10.07., 28.08., 25.09., 30.10., 27.11., 18.12. 2010
weitere Daten auf Anfrage

DYNAMIC ENERGY-REBOUNding

Kurszeiten: 13.30 – 19.00 Uhr (mit kurzen Pausen)
Kurskosten: CHF 180.- inkl. Energieprogramm (Poster mit Übungsbeschreibung)
Teilnehmerzahl: maximal 9 Personen

mit Birgit Buschmann
01.05., oder 23.10. 2010
weitere Daten auf Anfrage

DYNAMIC REBOUNding Refresher Kurs

Kurszeiten: 18.30 – 20.30 Uhr
Kurskosten: CHF 80.-, Ehepaare CHF 70.-
Teilnehmerzahl: maximal 8 Personen

mit Ingrid Luginbühl Jurczyk
Freitag Abend
Daten auf Anfrage

DYNAMIC POWER-REBOUNding

Kurszeiten: 14.00 – 17.00 Uhr (mit einer kurzen Pausen)
Kurskosten: CHF 150.- inkl. Übungsmanual
Teilnehmerzahl: maximal 8 Personen

mit Birgit Buschmann
Daten auf Anfrage

Ganzheitliches Sehtraining & DYNAMIC REBOUNding

Kurszeiten: 09.30 – 12.30 Uhr und 14.00 – 17.30 Uhr
Kurskosten: CHF 180.-
Teilnehmerzahl: maximal 9 Personen

mit Waltraud Müller
So. 17.01.2010 oder
Sa. 08.05., od. 04.09.2010

DYNAMIC REBOUNding BewegungsMassage

Voraussetzungen: Besuch des Einführungsworkshops oder einer Privat-Einführungslektion
Kurszeiten: 14.00 – 18.30 Uhr
Kurskosten: CHF 150.-

mit Ingrid Luginbühl Jurczyk
und Birgit Buschmann
10.04., oder 06.11.2010
weitere Daten auf Anfrage

Privatlektionen DYNAMIC REBOUNding

DYNAMIC REBOUNding

Kosten: CHF 100.- / pro Std.

mit Ingrid Luginbühl Jurczyk

Therapeutisches DYNAMIC REBOUNding

Kosten: CHF 130.- / pro Std.

mit Birgit Buschmann

DYNAMIC REBOUNding-BewegungsMassage

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

mit Ingrid Luginbühl Jurczyk
und Birgit Buschmann

Fortlaufende Kurse DYNAMIC REBOUNding

DYNAMIC REBOUNding

Kurszeiten: Do. 09.00 – 10.15 Uhr und 16.00 – 17.30 Uhr
Kurskosten: 10 x 60 Min. CHF 220.- / 10 x 75 Min. CHF 250.-

mit Jeannette Jaggi
Donnerstag
max. 9 Teilnehmer

DYNAMIC REBOUNding & HATHA-YOGA

Kurszeiten: Di. 20.15-21.15 Uhr
Kurskosten: 10 x 60 Min CHF 220.-

mit Brigitte Lehmann
Dienstag
max. 9 Teilnehmer

DYNAMIC REBOUNDING & HATHA-YOGA

Kurszeiten: 09.00 – 10.15 Uhr und 16.00 – 17.30 Uhr
20.15 – 21.30 Uhr (nur *Hatha-Yoga)
Kurskosten: 10 x 75 Min. CHF 250.–, 10 x 90 Min. CHF 280.–

mit Nadine Laub und Jeannette Jaggi
Donnerstag

Medizinisches Qi Gong

Kurszeiten: Di. 18.45 – 20.00 Uhr, Mi. 19.00 - 20.15 Uhr, Grundkurs: 09.000 - 13.30 Uhr
Kurskosten: 10 x 75 Min. CHF 250. – Grundkurs CHF 150.-

mit Birgit Buschmann
Dienstag
Grundkurs: Daten auf Anfrage

Qi Gong & Tai Ji

Kurszeit: Mo.19.00 – 20.30 Uhr, Mi.15.30 – 16.30 Uhr, Mi. 19.00 - 20.00 Uhr
Kurskosten: 10 x 90 Min. CHF 280.–, 10 x 60 Min. CHF 220.-

mit Rita Wyss
Montag und Mittwoch
Tageskurse: Daten auf Anfrage

Taiji Qi Gong 18 Übungen nach Meister Lin Hou Sheng

Kurszeit: 09.30 – 12.30 Uhr, 14.00 – 17.00 Uhr
Kurskosten: CHF 400.– inkl. Kursmanual

mit Birgit Buschmann
Zweitageskurs: So.28. Nov.und So.19.Dez. 2010
max.10 Teilnehmer

Traditionelles Yang-Stil Taijiquan

Kurszeit: 09.30 – 12.30 Uhr, 14.00 – 17.00 Uhr
Kurskosten: CHF 360.–

mit Birgit Buschmann.
Wochenendkurs: Sa. 09. 10. und So. 10.10.2010
Weitere Daten auf Anfrage

Rückengymnastik & Entspannung

Kurszeit: Do. 09.00 - 10.15 Uhr
Kurskosten: 10 x 75 Min. CHF 250.–

mit Jeannette Jaggi
Donnerstag
Tageskurse: Daten auf Anfrage

Bewegung - Entspannung - Mentaltraining

Kurszeit: 18.30 - 20.00 Uhr
Kurskosten: 10 x 75 Min. CHF 250.–

mit Michael Jurczyk
Mittwoch
Tageskurse: Daten auf Anfrage

Die fünf Tibeter & Tiefenentspannung

Kurszeit: 10.00 – 11.15 Uhr
Kurskosten: 10 x 75 Min. CHF 250.–

mit Michael Jurczyk
Montag
Tageskurse: Daten auf Anfrage

Die progressive Muskelentspannung(PMR)

Kurszeit: 10.45 – 12.00 Uhr
Kurskosten: 10 x 75 Min. CHF 250.–

mit Michael Jurczyk
Mittwoch
Tageskurse: Daten auf Anfrage

Autogenes Training

Kurszeiten: 10.00 – 11.15 Uhr Kurskosten: 10 x 75 Min. CHF 260.– (Kleingruppe max. 6 Pers.)
Kurszeiten: 14.30 – 15.45 Uhr Kurskosten: 10 x 75 Min. CHF 260.– (Kleingruppe max. 6 Pers.)

mit Michael Jurczyk
Dienstag
Tageskurse: Daten auf Anfrage

Meditation

Kurszeit: 19.00 – 20.15 Uhr
Kurskosten: 1x60 Min. CHF 20.- (für Begleitung, Raummiete und Benutzung der Infrastruktur)

mit Rita Wyss
Mittwoch

Feldenkrais

Kurszeiten: 17.00 – 18.00 Uhr
Kurskosten: 10x60 Min. CHF 220.-

mit Vreni Rytz
Daten auf Anfrage

Singabend

Zeit: Fr. 19.00 – 21.00 Uhr
Kosten: CHF 25.- (Kleingruppe bis 7 Personen CHF 28.-)

mit Regina Trümpi
Freitag 21.05., 25.06., 23.07.,27.08.,
17.09., 22.10., 19.11.,17.12.2010

Brain-Fit mit Brain Gym

Kurszeit: von 13.30 – 17.00 Uhr
Kurskosten: CHF. 100.–inkl. Kursunterlagen

mit Sylvia Häberli
Halbtageskurs:
Daten auf Anfrage

Vortrag: Der Säuren-Basenhaushalt im menschlichen Körper

Zeit: 19.30 – ca. 21.30 Uhr
Unkostenbeitrag: CHF 20.–

mit Michael Jurczyk
Freitag 12.11.2010

Vortrag: Wasser und seine Bedeutung für unsere Gesundheit

Zeit: 19.30 – ca. 21.30 Uhr Unkostenbeitrag: CHF. 20.-

mit Michael Jurczyk
Freitag 24.09.2010