


CHI-ZENTRUM

Badenerstrasse 21
CH-8953 Dietikon/ZH
www.chi-zentrum.ch

Tel. +41 044 741 22 06
Fax +41 044 741 22 15
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.

DYNAMIC REBOUNding und HATHA-YOGA

Fortlaufende Kurse

Möchten Sie sich manchmal gern so richtig entspannen, wissen aber nicht wie?
Wollen Sie ihren Körper beweglicher, mit mehr Elastizität und Freude erfahren?
Brauchen Sie mehr Energie und Kraft?
Möchten Sie Konzentration, Intuition und Kreativität entwickeln?
Dieser Kurs könnte Ihnen dazu verhelfen.

- Dynamic Rebounding energieaufbauendes Herz-, Kreislauf- und Lymphtraining
- Yogastellungen (Asanas) dehnen und stärken den ganzen Körper, ebenso wirken sie auf die inneren Organe, Drüsen und Nerven. Körperliche und geistige Spannungen lösend, wecken sie erstaunliche Energiereserven.
- Atemübungen (Pranayama) wirken reinigend und erhöhen die Vitalität.
- Tiefen-Entspannung regeneriert und aktiviert die Selbstheilungskräfte, beruhigt und wirkt stressabbauend.
- Positives Denken und Meditation führen zu innerem Frieden und eröffnen die Quellen von Intuition und Kreativität.



Kursleitung

Dipl. Yogalehrerin BYV ,Nadine Laub
Dipl. Bewe. Pädagogin Jeannette Jaggi

Jeweils Donnerstags

09.00-10.15 Uhr

16.00-17.30 Uhr

18.30-20.00 Uhr

Einstieg nach telefonischer
Absprache jederzeit möglich

Teilnehmerzahl

maximal 8 Personen

Kosten

10 x je 1¼ Std. CHF 250.–

10 x je 1½ Std. CHF 280.–

Mitbringen: Trainingskleidung,
Baumwollsocken,
grosses Frottéetuch


Ausserdem

Privatlektionen ermöglichen es
Ihnen, in wenigen Stunden zu
erlernen, was für Sie besonders
wichtig ist.

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.

DYNAMIC REBOUNDING und HATHA-YOGA

Fortlaufende Kurse

Möchten Sie sich manchmal gern so richtig entspannen, wissen aber nicht wie?
Wollen Sie ihren Körper beweglicher, mit mehr Elastizität und Freude erfahren?
Brauchen Sie mehr Energie und Kraft?
Möchten Sie Konzentration, Intuition und Kreativität entwickeln?
Dieser Kurs könnte Ihnen dazu verhelfen.

- **Dynamic Rebounding** energieaufbauendes Herz-, Kreislauf- und Lymphtraining
- **Yogastellungen (Asanas)** dehnen und stärken den ganzen Körper, ebenso wirken sie auf die inneren Organe, Drüsen und Nerven. Körperliche und geistige Spannungen lösend, wecken sie erstaunliche Energiereserven.
- **Atemübungen (Pranayama)** wirken reinigend und erhöhen die Vitalität.
- **Tiefen-Entspannung** regeneriert und aktiviert die Selbstheilungskräfte, beruhigt und wirkt stressabbauend.
- **Positives Denken und Meditation** führen zu innerem Frieden und eröffnen die Quellen von Intuition und Kreativität.

Kursleitung:

Yogalehrerin BYV
Ingrid Luginbühl Jurczyk
Bewegungspädagogin

Jeweils Donnerstags:

16.00 – 17.30 Uhr

18.30 – 20.00 Uhr

20.15 – 21.30 Uhr

Einstieg nach telefonischer
Absprache jederzeit möglich

Teilnehmerzahl:

maximal 8 Personen

Kosten:

10 x je 1¼ Std. CHF 250.–

10 x je 1½ Std. CHF 280.–

Mitbringen: Trainingskleidung,
Baumwollsocken,
grosses Frottéetuch

Ausserdem:

Privatlektionen ermöglichen es
Ihnen, in wenigen Stunden zu
erlernen, was für Sie besonders
wichtig ist.

