



bellicon

Fortlaufende Kurse

Die harmonischen Bewegungsimpulse aktivieren den reibungslosen KommunikationsAuss zwischen Körper und Gehirn. Dadurch wird die Leistungsfähigkeit des Nervensystems erhöht und Stress gezielt abgebaut. Die rhythmischen Auf- und Abschwingungen kräftigen jede Körperzelle vom Scheitel bis zu den Fusssohlen. Der ganze Körper wird  durchbewegt , so lösen sich allfällige Spannungen. Durch die Zug- und Druckimpulse werden alle Muskeln gleichmässig belastet und trainiert. Ein schonender und doch effizienter Trainingsaufbau ist möglich. Die Knochen werden dichter, stärker und stabiler.

Das sanfte Schwingen kräftigt die Rücken- und St tzmuskulatur der Wirbelsäule. Die Bandscheiben werden optimal ernährt und behalten ihre natürliche Elastizität und «Stossd mpferfunktion». Eine aufrechte und zentrierte Körperhaltung bildet die Grundlage einer freien und tiefen Zwerchfellatmung. Die Lymphzirkulation wird aktiviert, das Immunsystem gestärkt und die Entgiftung unterstützt.

bellicon® **HEALTH**  Antistresstherapie  wirkt erhebend und erdend mit positiver Auswirkung auf Körper, Geist und Seele. Sich auf diese Art zu bewegen, setzt Energie frei, macht Spass und entlastet sowohl psychisch als auch physisch. Das Training auf dem bellicon® wirkt emotional stabilisierend, erhöht die Selbstsicherheit, entspannt und sorgt für mehr Lockerheit. Es ist ein wirkungsvolles Training um körperlich und geistig fit zu bleiben.

Kursort/Anmeldung

CHI-ZENTRUM
Badenerstrasse 21
8953 Dietikon

Telefon: 044 741 22 06
Montag bis Freitag
9.00 bis 18.00 Uhr

info@chi-zentrum.ch | www.chi-zentrum.ch

Kursleitung

Jeannette Jaggi, Karin Seiffert,
Ingrid Luginbühl J.

Montag

16.00 - 17.00 Uhr mit Ingrid

Dienstag

19.45 - 20.45 Uhr mit Jeannette

Mittwoch

10.00 - 11.00 Uhr mit Ingrid

Donnerstag

09.00 - 10.15 Uhr mit Jeannette
15.45 - 16.45 Uhr mit Jeannette

Kurskosten

10 x je 60 Min. CHF 270.- /*300.-
10 x je 75 Min. CHF 300.- /*330.-
*Kleingruppe bis 5 Personen

Voraussetzung

Einf hrungsworkshop
oder Privat-Einführung

Teilnehmerzahl

maximal 7 Personen

Mitbringen

Trainingskleidung, Baumwollsocken,
grosses Badetuch

