



www.buteyko-schweiz.ch

atemschulung

Brigitte Ruff

www.atem-praxis.ch

Atemkurse für Betroffene der untenstehenden Symptome: Atemtechnik nach Dr. K. Buteyko

auf der Grundlage des Erfahrbaren Atems® nach Prof. I. Middendorf

Sie leiden unter: Kurzatmigkeit, Atemnot, Angst und/oder Panikstörungen, versteckter und akuter Hyperventilation sowie deren Symptomen, Asthma, Mundatmung, chronischem Schnupfen oder Bronchitis, hartnäckigem Husten, Heuschnupfen, Schnarchen, Apnoe, chronischer Erschöpfung, Bluthochdruck, Herz-Kreislaufproblemen.

Sie werden verstehen, wie die Art und Weise zu atmen (Ihr "Atemmuster") mit Ihrem Wohlbefinden zusammenhängt.

Sie lernen wirksame Atemübungen für akute Situationen sowie hilfreiche Verhaltensweisen für den Alltag.

Sie üben, wie Sie langfristig die Häufigkeit und Schwere der Symptome reduzieren können und erfahren, wie Ihr Leben dadurch leichter wird.

Daten:

| | | | |
|-----------|-------------------------------|----------------------------------|-----------------------|
| 1: | 08./09. + 15. Mai | + Vertiefung 5. Juni 2020 | NEUES DATUM !! |
| 2: | 28./29. August + 4. September | + Vertiefung 2. Oktober 2020 | |
| 3: | 30./31. Oktober + 6. November | + Vertiefung 20. November 2020 | |

Zeiten: 1. Freitag 17–20 / Samstag 10–16 / 2. Freitag 17–20 / Nachbearbeitung 17-19

Kosten: Fr. 450 pro Kurs mit schriftlichen Unterlagen

Ort: Atempraxis Vogelsangstrasse 52, CH-8006 Zürich

Anmeldung: **Brigitte Ruff** Komplementärtherapeutin mit eidgenössischem Diplom Atemtherapie
+41 79 330 16 54 **brigitte.ruff@atem-praxis.ch** **www.atem-praxis.ch**