



**atemschulung**

**Brigitte Ruff**

**www.atem-praxis.ch**

**Männer schnarchen, um Frauen vor  
wilden Tieren zu beschützen!  
???????**



## **Schnarchen / Apnoe**

- erschöpft
- lässt Sie und Ihre Partner unruhig schlafen
- trocknet Hals und Lungen aus
- verstopft die Nase
- kann weitere gesundheitliche Beschwerden verursachen

Schnarchen hat meist mit falschem Atmen zu tun, bedingt durch Lebensumstände und Gewohnheit. Sie können einiges dafür tun, dass Sie weniger oder gar nicht mehr schnarchen.

**Sie lernen**, sich und Ihr Atemmuster wahrzunehmen. **Sie üben**, wie Sie im Alltag anders atmen können. **Sie erfahren**, wie Sie Ihr Schlafverhalten beeinflussen können.

**Der Kurs ist natürlich genauso für Frauen geeignet!!!**

Datum: Kurs I: 18. + 25. Februar und 18. März 2019, jeweils 17 – 20 Uhr  
Kurs II: 11. + 18. November + 2. Dezember 2019, jeweils 17 – 20 Uhr  
Ort: Atempraxis Brigitte Ruff, Vogelsangstrasse 52, 8006 Zürich  
Kosten: Fr. 390.- für den ganzen Kurs inkl. schriftliche Unterlagen

Brigitte Ruff • Vogelsangstrasse 52 • 8006 Zürich • 079 330 16 54 • [www.atem-praxis.ch](http://www.atem-praxis.ch) • [brigitte.ruff@atem-praxis.ch](mailto:brigitte.ruff@atem-praxis.ch)