



www.buteyko-schweiz.ch

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 1: 24. Februar + 2. + 9. + 16. März 2020, jeweils 17 – 20 Uhr

Kurs 2: 2. + 9. + 16. + 23. November 2020, jeweils 17 – 20 Uhr

Ort: Atempraxis Brigitte Ruff, Vogelsangstrasse 52, 8006 Zürich

Kosten: Fr. 450.- pro Kurs inkl. schriftliche Unterlagen

Brigitte Ruff • Vogelsangstrasse 52 • 8006 Zürich • 079 330 16 54 • www.atem-praxis.ch • brigitte.ruff@atem-praxis.ch