



**atemschulung**

**Brigitte Ruff**

**atemtherapie**

**Atemtechnik nach Dr. K. Buteyko**  
**auf der Grundlage des Erfahrbaren Atems® nach Prof. I. Middendorf**

**Atem – Vertiefungs - Abende**

Im Alltag „verlieren“ wir uns oft und hetzen atemlos durchs Leben. Viele machen die Erfahrung, dass es eine grosse Hilfe ist, sich in einem unterstützenden Rahmen wieder auf das Wesentliche zu besinnen – Weg vom Kopf, ins direkte Erleben, den Atem spüren, zu üben, zur Ruhe kommen.

- Daten:**
- a)** 06. Februar 2026
  - b)** 27. März 2026
  - c)** 03. Juli 2026
  - d)** 04. September 2026
  - e)** 23. Oktober 2026
  - f)** 11. Dezember 2026

**Zeiten:** Jeweils 17.45 – 19.30 Uhr

**Kosten:** Fr. 65.- pro Abend

**Ort:** Atempraxis Astrid Schmid, Badenerstrasse 41, CH-8003 Zürich

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