



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
+41 79 330 16 54

Komplementärtherapeutin mit eidgenössischem Diplom Atemtherapie
brigitte.ruff@atem-praxis.ch **www.atem-praxis.ch**