



## **Ausbildung in der Atemtechnik nach Dr. K. Buteyko mit der Empfehlung des Vereins Buteyko-Schweiz**

Mit der Atemtechnik nach Buteyko lernen Sie den Umgang mit dem Atem bei chronischer und akuter Hyperventilation und deren vielfältigen Symptomen, insbesondere Asthma.

**Zielgruppen:** AtemtherapeutInnen, KomplementärtherapeutInnen,  
PsychotherapeutInnen und medizinische Fachleute

### **Kursziel:**

- Hintergrund, Inhalt und Zielsetzungen der Atemtechnik nach Buteyko
- eigene Erfahrung in der Atemtechnik nach Buteyko und kennen des eigenen Atemverhaltens im Alltag
- sicher und zielgerichtet zu angemessenem Atmen anleiten und Unterstützung anbieten
- erkennen, welche Intervention für den momentanen Zustand des Klienten angebracht ist
- erkennen des Zusammenhanges von Atmung und gesundheitlichen Problemen wie Asthma und anderen Symptomen
- erkennen von akuter und chronischer Hyperventilation und dem Zusammenhang mit Lebenshaltung, Ernährung, Beruf und Sport

### **Kursinhalt:**

- Allgemeiner Überblick über Asthma, chronische Hyperventilation, weltweite Entwicklung, wissenschaftlicher und medizinischer Stand
- Kennenlernen von Atemmustern und Atemfehlverhalten
- Physiologische und anatomische Zusammenhänge
- Auswirkung von chronischer und akuter Hyperventilation – Symptomatik und Krankheitsbilder
- Schnarchen und Schlafapnoe
- Kontraindikationen
- Förderung der Nasen- und Zwerchfellatmung
- Entspannungs- und Haltungsübungen
- Übungen und Methoden zur Reduzierung des Atmens nach Buteyko mit gegenseitiger praktischer Anleitung
- Bewegung, Sport, Ernährung und deren Wirkung auf den Atem
- Buteyko im Umgang mit Kindern
- Schriftliche Unterlagen (Theorie und Praxis) sowie Vorlagen für die eigene Praxis

### **Ausbildungsmodus:**

Vorgängig: Besuch eines Einführungskurses à mindestens 13 Stunden  
Je nach Vorbildung 5 Einzel- oder 10 Gruppenstunden in der Atemmethode nach Prof. I. Middendorf®

Unterricht: 2 x 2 Tage à 6 Stunden

Selbststudium: ca. 50 Stunden

Die Ausbildung kann nur als ganzes Paket besucht werden.



### **Abschluß:**

- Schriftlicher Fragebogen
- 5 schriftliche Fallbeispiele im Anschluss an den Kurs

Nach Abschluß besteht die Möglichkeit, dem Verein Buteyko-Schweiz beizutreten.

**Teilnehmer:** min. 6, max. 16

Das EMR anerkennt die Ergänzungsausbildung für Atem- und KomplementärtherapeutInnen mit 25 Stunden.

### **AUSBILDUNG 2025:**

**Daten:** 15. + 16. Februar und 22. + 23. März 2025

**Zeiten:** 9.30 – 17.00 Uhr

**Orte:** Februar in Zürich  
März in Bern

**Kosten:** Fr. 1600.- + für Anwenderkurs Fr. 480.-, sowie die Kosten für eventuelle Stunden im Erfahrbaren Atem®

**Leitung:** Brigitte Ruff, Komplementärtherapeutin mit eidg. Diplom Atemtherapie  
Ursina Friedli, Komplementärtherapeutin mit eidg. Diplom Atemtherapie

**Anmeldeschluß:** 1 Monat vor Ausbildungsbeginn

**Anmeldung + Auskunft:** Ursina Friedli Tel. +41 31 332 62 40 / 076 476 54 14  
info@atem-gesundheit.ch /www.atem-gesundheit.ch

### **Anmeldebedingungen:**

Ihre Anmeldung schriftlich, telefonisch oder übers Internet wird sofort bestätigt. Sie ist definitiv mit der Anzahlung von Fr. 300.-

Muss die Kursleitung die Ausbildung absagen, erhalten Sie Ihre einbezahlten Kosten zurück. Müssen Sie die Ausbildung absagen – unabhängig vom Grund Ihrer Stornierung, verrechnen wir bis 4 Wochen vor Ausbildungsbeginn eine Bearbeitungsgebühr von Fr. 100.-.

Bei einem späteren Rücktritt wird der gesamte Kursbetrag eingefordert, außer Sie finden eine Ersatzperson.