



www.buteyko-schweiz.ch

atemschulung

Brigitte Ruff

www.atem-praxis.ch

Wochenendkurs zur Erlernung der Atemtechnik Buteyko

auf der Grundlage des Erfahrbaren Atems® nach I. Middendorf

Sie leiden unter: Kurzatmigkeit, Angst und Panikstörungen, chronischer und akuter Hyperventilation sowie deren Symptomen, unter Asthma, Mundatmung, chronischem Schnupfen, hartnäckigem Husten und Bronchitis, Schnarchen, Atemaussetzern, Heuschnupfen, chronischer Erschöpfung, Bluthochdruck, Herz-Kreislaufproblemen.

Sie verstehen, wie die Art und Weise zu atmen (das "Atemmuster") mit Ihrem Wohlbefinden zusammenhängt.

Sie lernen wirksame Atemübungen für akute Situationen sowie hilfreiche Verhaltensweisen für den Alltag.

Sie üben, wie Sie langfristig die Häufigkeit und Schwere der Symptome reduzieren können und erfahren, wie Ihr Leben dadurch leichter wird.

Daten:

I: 15./16. + 22. Februar + Nachbearbeitung 5. April 2019

II: 25./26. Oktober + 1. November + Nachbearbeitung 1. Dezember 2019

Zeiten:

Freitag 17–20, Samstag 10–16, 2. Freitag 17–20, Nachbearbeitung 17-19

Kosten:

Fr. 450.- mit schriftl. Unterlagen

Ort:

Atempraxis Vogelsangstr. 52, 8006 Zürich

Anmeldung:

Brigitte Ruff, Komplementärtherapeutin mit eidgenöss. Diplom Atemtherapie

079 330 16 54 / brigitte.ruff@atem-praxis.ch / www.atem-praxis.ch