



atemschulung

Brigitte Ruff

www.atem-praxis.ch

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

Atemkurse für Interessierte sowie Betroffene der untenstehenden Symptome:

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

Sie werden verstehen, wie die Art und Weise zu atmen (Ihr "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:

- 1: 22./23. Januar + 29. Januar + Vertiefung 12. Februar 2021
- 2: 28./29. Mai + 11. Juni + Vertiefung 18. Juni 2021
- 3: 20.21.+ 27. August + Vertiefung 01. Oktober 2021
- 4: 29./30. Oktober + 05. November + Vertiefung 27. November 2021

Zeiten:

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

Kosten:

Fr. 480.- pro Kurs inkl. Unterlagen und Zwerchfellgurt

Ort:

Atempraxis Vogelsangstrasse 52, CH-8006 Zürich

Anmeldung:

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