



atemschulung

Brigitte Ruff

atemtherapie

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

Atemkurse für an Ihrer Gesundheit Interessierte sowie für 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:

Kurs 1: 24. / 25. / 31. Januar + 07. Februar 2025

Kurs 2: 28. / 29. März + 04. / 11. April 2025

Kurs 3: 21. / 22. / 28. November + 05. Dezember 2025

Zeiten:

1. Freitag 17–20 / Samstag 10–16 / 2. Freitag 17–20 / 3. Freitag 17-19

Kosten:

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

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