



[www.buteyko-schweiz.ch](http://www.buteyko-schweiz.ch)

**atemschulung**

**Brigitte Ruff**

[www.atem-praxis.ch](http://www.atem-praxis.ch)

## **Atemkurse für Betroffene: Atemtechnik nach Dr. K. Buteyko**

**auf der Grundlage des Erfahrbaren Atems® nach Prof. I. Middendorf**

**Sie leiden unter:** Kurzatmigkeit, Atemnot, Angst und/oder Panikstörungen, versteckter und akuter Hyperventilation sowie deren Symptomen, Asthma, Mundatmung, chronischem Schnupfen oder Bronchitis, hartnäckigem Husten, Heuschnupfen, Schnarchen, Apnoe, 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: 24./25. + 31. Januar + Vertiefung 21. Februar 2020  
2: 17./18. + 24. April + Vertiefung 5. Juni 2020  
3: 28./29. August + 4. September + Vertiefung 2. Oktober 2020  
4: 30./31. Oktober + 6. November + Vertiefung 20. November 2020

**Zeiten:**

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

**Kosten:**

Fr. 450.- pro Kurs mit schriftlichen Unterlagen

**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](mailto:brigitte.ruff@atem-praxis.ch) [www.atem-praxis.ch](http://www.atem-praxis.ch)