



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

**atemschulung**

**Brigitte Ruff**

**[www.atem-praxis.ch](http://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: 25./26. Mai + 1. Juni + Nachbearbeitung 29. Juni 2018

II: 19./20. + 26. Oktober 2018 + Nachbearbeitung 30. November 2018

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