



atemschulung

Brigitte Ruff

atemtherapie

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:

Kurs 1: 21. / 22. + 28. Januar + 04. Februar 2022

Kurs 2: 25. / 26. März + 01. April + 08. April 2022

Kurs 3: 19. / 20. + 26. August + 02. September 2022

Kurs 4: 21. / 22. + 28. Oktober + 04. November 2022

Zeiten:

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

Kosten:

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

Ort:

Alle Kurse Live: Atempraxis Vogelsangstrasse 52, CH-8006 Zürich **oder Online möglich**

Anmeldung:

Brigitte Ruff

Komplementärtherapeutin mit eidgenössischem Diplom Atemtherapie

+41 79 330 16 54

brigitte.ruff@atem-praxis.ch

www.atem-praxis.ch