



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 I: 21. + 28. Februar und 07. + 14. + 21. März 2022 **ONLINE und / oder Live möglich**

Kurs II: 31. Oktober und 07. + 14. + 21. + 28. November 2022

Zeiten:

Die ersten 3 Montage 3 Stunden: 17.30 – 20.30, letzten 2 Montage 2 Stunden: 18.30 – 20.30

Kosten:

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

Ort:

Atempraxis Vogelsangstrasse 52, CH-8006 Zürich

Anmeldung:

Brigitte Ruff

+41 79 330 16 54

Komplementärtherapeutin mit eidgenössischem Diplom Atemtherapie

brigitte.ruff@atem-praxis.ch

www.atem-praxis.ch