



**atemschulung**

**Brigitte Ruff**

**www.atem-praxis.ch**

**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: 02. + 09. + 16. + 23. November sowie 7. + 14. Dezember **2020**

Kurs 2: 22. Februar sowie 01. + 08. + 15. + 22. + 29. März **2021**

Kurs 3: 25. Oktober + 01. + 08. + 15. + 22. + 29. November **2021**

**Zeiten:**

Jeweils 1. Montag 3 Stunden: 17.30 – 20.30, alle anderen 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**

**Komplementärtherapeutin mit eidgenössischem Diplom Atemtherapie**

**+41 79 330 16 54**

**brigitte.ruff@atem-praxis.ch**

**www.atem-praxis.ch**