



**atemschulung**

**Brigitte Ruff**

**atemtherapie**

## **Atem – Vertiefungs-Abende**

**auf der Grundlage des Erfahrbaren Atems® nach Prof. I. Middendorf  
Atemtechnik nach Dr. K. Buteyko**

Im Alltag „verlieren“ wir uns oft und hetzen atemlos durchs Leben. Viele machen die Erfahrung, dass es eine grosse Hilfe ist, sich in einem unterstützenden Rahmen wieder auf das Wesentliche zu besinnen – Weg vom Kopf, ins direkte Erleben, den Atem spüren, Gelassenheit erleben, zur Ruhe kommen.

**Daten:**

- a)** 15. Januar 2027
- b)** 05. März 2027
- c)** 16. April 2027
- d)** 27. August 2027
- e)** 22. Oktober 2027
- f)** 10. Dezember 2027

**Zeiten:**

Jeweils 17.45 – 19.30 Uhr

**Kosten:**

Fr. 65.- pro Abend

**Ort:**

Atempraxis Brigitte Ruff, Badenerstrasse 41, CH-8003 Zürich

**Anmeldung:**

**Brigitte Ruff**  
**+41 79 330 16 54**

**Komplementärtherapeutin mit eidgenössischem Diplom Atemtherapie**  
**brigitte.ruff@atem-praxis.ch**  
**www.atem-praxis.ch**