



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

**URSINA FRIEDLI + BRIGITTE RUFF**

Komplementärtherapeutinnen mit eidg. Diplom Atemtherapie

**Atemschulung, Atemtherapie  
Middendorf und Buteyko**

## **Ausbildung in der Atemtechnik nach Dr. K. Buteyko mit der Empfehlung des Vereins Buteyko-Schweiz**

Mit der Atemtechnik nach Buteyko lernen Sie den Umgang mit dem Atem bei chronischer und akuter Hyperventilation und deren vielfältigen Symptomen, insbesondere Asthma.

**Zielgruppe:** AtemtherapeutInnen, KomplementärtherapeutInnen und med. Fachleute mit Erfahrung im Erfahrbaren Atem®  
(mindestens 5 Einzel- oder 10 Gruppenstunden)

### **Kursziel:**

- Hintergrund, Inhalt und Zielsetzungen der Atemtechnik nach Buteyko
- eigene Erfahrung in der Atemtechnik nach Buteyko und kennen des eigenen Atemverhaltens im Alltag
- sicher und zielgerichtet zu angemessenem Atmen anleiten und Unterstützung anbieten
- erkennen, welche Intervention für den momentanen Zustand des Klienten angebracht ist
- erkennen des Zusammenhanges von Atmung und gesundheitlichen Problemen wie Asthma und anderen Symptomen
- erkennen von akuter und chronischer Hyperventilation und dem Zusammenhang mit Lebenshaltung, Ernährung, Beruf und Sport

### **Kursinhalt:**

- Allgemeiner Überblick über Asthma, chronische Hyperventilation, weltweite Entwicklung, wissenschaftlicher und medizinischer Stand
- Kennenlernen von Atemmustern und Atemfehlverhalten
- Physiologische und anatomische Zusammenhänge
- Auswirkung von chronischer und akuter Hyperventilation – Symptomatik und Krankheitsbilder
- Kontraindikationen
- Förderung der Nasen- und Zwerchfellatmung
- Entspannungs- und Haltungsübungen
- Übungen und Methoden zur Reduzierung des Atmens nach Buteyko mit gegenseitiger Anleitung
- Bewegung, Sport, Ernährung und deren Wirkung auf den Atem
- Buteyko im Umgang mit Kindern
- Schriftliche Unterlagen (Theorie und Praxis)

Ursina Friedli 031 332 62 40  
Brigitte Ruff 079 330 16 54

[info@atem-gesundheit.ch](mailto:info@atem-gesundheit.ch)  
[brigitte.ruff@atem-praxis.ch](mailto:brigitte.ruff@atem-praxis.ch)

[www.atem-gesundheit.ch](http://www.atem-gesundheit.ch)  
[www.atem-praxis.ch](http://www.atem-praxis.ch)



## **Ausbildungsmodus:**

Vorgängig: Besuch eines Anwenderkurses in Bern oder Zürich  
Unterricht: 2 x 2 Tage à 6 Stunden  
Selbststudium: ca. 50 Stunden  
Die Ausbildung kann nur als ganzes Paket besucht werden.

Vom sbam werden 5 Stunden als Fortbildung und 25 Stunden als Weiterbildung anerkannt. Das EMR anerkennt die Ergänzungsausbildung für Atem- und KomplementärtherapeutInnen.

## **Abschluß:**

- Schriftlicher Fragebogen
- 5 schriftliche Fallbeispiele im Anschluss an den Kurs

Nach Abschluß besteht die Möglichkeit, dem Verein Buteyko-Schweiz beizutreten.

**Teilnehmer:** min. 4, max. 12

**Daten:** 27. + 28. Februar und 13. + 14. März 2021

**Zeiten:** 9.30 – 17.00 Uhr

**Orte:** 13. / 14. März: Zürich, Vogelsangstrasse 52  
27. / 28. Februar: Bern, Weissenbühlweg 6

**Kosten:** Fr. 1500.- + für Anwenderkurs Fr. 480.-, sowie die Kosten für eventuelle Stunden im Erfahrbaren Atem

**Leitung:** Ursina Friedli, Komplementärtherapeutin mit eidg. Diplom Atemtherapie  
Brigitte Ruff, Komplementärtherapeutin mit eidg. Diplom Atemtherapie

**Anmeldeschluß:** 6. Februar 2021

**Anmeldung + Auskunft:** Ursina Friedli Tel. +41 31 332 62 40 / 076 476 54 14  
info@atem-gesundheit.ch /www.atem-gesundheit.ch

## **Anmeldebedingungen:**

Ihre Anmeldung schriftlich, telefonisch oder übers Internet wird sofort bestätigt. Sie ist definitiv mit der Anzahlung von Fr. 300.-

Muss die Kursleitung die Ausbildung absagen, erhalten Sie Ihre einbezahlten Kosten zurück. Müssen Sie die Ausbildung absagen – unabhängig vom Grund Ihrer Stornierung, verrechnen wir bis 4 Wochen vor Ausbildungsbeginn eine Bearbeitungsgebühr von Fr. 100.-.

Bei einem späteren Rücktritt wird der gesamte Kursbetrag eingefordert, außer Sie finden eine Ersatzperson.