



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
brigitte.ruff@atem-praxis.ch

www.atem-gesundheit.ch
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 / 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: 29. Februar, 1. März und 14. und 15. März 2020

Zeiten: 9.30 – 17.00 Uhr

Ort: Zürich

Kosten: Fr. 1500.- + für Anwenderkurs Fr. 450.- sowie Kosten für eventuelle Stunden im Erfahrbaren Atem

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

Anmeldeschluß: 31. Januar 2020

Anmeldung Brigitte Ruff Tel. +41 79 330 16 54

+ Auskunft: brigitte.ruff@atem-praxis.ch, www.atem-praxis.ch

Ursina Friedli Tel. +41 31 332 62 40

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.