



## **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.

**Zielgruppen:** AtemtherapeutInnen, KomplementärtherapeutInnen,  
PsychotherapeutInnen und medizinische Fachleute

### **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
- Schnarchen und Schlafapnoe
- Kontraindikationen
- Förderung der Nasen- und Zwerchfellatmung
- Entspannungs- und Haltungsübungen
- Übungen und Methoden zur Reduzierung des Atmens nach Buteyko mit gegenseitiger praktischer Anleitung
- Bewegung, Sport, Ernährung und deren Wirkung auf den Atem
- Buteyko im Umgang mit Kindern
- Schriftliche Unterlagen (Theorie und Praxis) sowie Vorlagen für die eigene Praxis

### **Ausbildungsmodus:**

Vorgängig: Besuch eines Anwenderkurses in Zürich, Bern oder Onlinekurs  
Je nach Vorbildung 5-10 Stunden Einzelsitzungen oder Gruppenbesuch  
in der Atemmethode nach Prof. I. Middendorf®

Unterricht: 2 x 2 Tage à 6 Stunden

Selbststudium: ca. 50 Stunden

Die Ausbildung kann nur als ganzes Paket besucht werden.



**BRIGITTE RUFF + URSINA FRIEDLI**  
Komplementärtherapeutinnen mit eidg. Diplom Atemtherapie

**Atemschulung, Atemtherapie**  
**Middendorf und Buteyko**

### **Abschluss:**

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

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

**Teilnehmer:** min. 6, max. 14

Das EMR anerkennt die Ergänzungsausbildung für Atem- und KomplementärtherapeutInnen mit 25 Stunden.

<b>Daten:</b>	<b>25. + 26. Februar und 11. + 12. März 2023</b>
<b>Zeiten:</b>	<b>9.30 – 17.00 Uhr</b>
<b>Orte:</b>	<b>Februar in Zürich März in Bern</b>

**Kosten:** Fr. 1600.- + für Anwenderkurs Fr. 480.-, sowie die Kosten für eventuelle Stunden im Erfahrbaren Atem®

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

**Anmeldeschluß:** Jeweils 1 Monat vor Ausbildungsbeginn

**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.

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

brigitte.ruff@atem-praxis.ch  
info@atem-gesundheit.ch

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