

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 Einführungskurses à mindestens 13 Stunden
Je nach Vorbildung 5 Einzel- oder 10 Gruppenstunden 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.

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.

Daten:	14. + 15. Februar und 14. + 15. März 2026
Zeiten:	9.30 – 17.00 Uhr
Orte:	Februar in Zürich März in Bern

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.