



www.buteyko-schweiz.ch

URSINA FRIEDLI ATEMSCHULUNG, ATEMTERAPIE

bei Atemschwierigkeiten: **die Atemtechnik nach Dr. K. Buteyko**

auf der Grundlage des Erfahrbaren Atems® nach Prof. Ilse Middendorf

Sie leiden unter Kurzatmigkeit, chronischer und akuter Hyperventilation sowie deren Symptomen, unter Asthma, Mundatmung, Angst und Panikstörungen, chronisch hartnäckigem Husten und Bronchitis, chronischem Schnupfen, Schnarchen, Atemaussetzern, chronischer Erschöpfung, Herz-Kreislauf-Problemen, Bluthochdruck.

Sie verstehen, wie die Art und Weise zu atmen mit dem Wohlbefinden und der Gesundheit zusammenhängt.

Sie lernen wirksame Atemübungen für akute Situationen sowie hilfreiche Verhaltensweisen für den Alltag.

Sie üben, wie Sie langfristig die Häufigkeit und Schwere der Symptome reduzieren können.

Daten:
Kurs 1: 12. + 13. + 20. Januar + 3. Februar 2024
Kurs 2: 31. Mai. + 1. + 8. Juni + 15. Juni 2024
Kurs 3 nur online: 30. + 31. August + 7. + 13. September 2024
Kurs 4: 15. + 16. + 23. + 30. November 2024

Zeiten: Freitag: 17 – 20 / 1. Samstag: 10 – 16 / 2. Samstag 10 – 13 / 3. Samstag 10 - 12

Kosten: Fr. 480.-

Ort: Weissenbühlweg 6, Bern

Anmeldung: Bis 2 Wochen vor Kursbeginn.
Bei Abmeldung bis 2 Wochen vor Kursbeginn werden Fr. 50.- Bearbeitungsgebühr berechnet. Danach wird der ganze Betrag fällig, ausser eine Ersatzperson wird gefunden.

Leitung: Ursina Friedli, Komplementärtherapeutin mit eidg. Diplom Atemtherapie

Praxis Weissenbühlweg 6 • 3007 Bern • Tel. 031 332 62 40 / 076 476 54 10 • info@atem-gesundheit.ch • www.atem-gesundheit.ch