



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 Symptom reduzieren können.

Daten:
Kurs 1: 17. + 18. + 25. Januar + 1. Februar 2025
Kurs 2: 17. + 18. + 24. + 31. Mai. 2025
Kurs 3: 8. + 9. + 15. + 22. November 2025

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

Kosten: Fr. 450.- IBAN: CH73 0900 0000 3009 9759 2 / Ursula Friedli, Nussbaumstrasse 44, 3006 Bern

Ort: Weissenbühlweg 6, Bern

Anmeldung: Bis 2 Wochen vor Kursbeginn.
Mit der Überweisung des Kursgeldes ist die Anmeldung definitiv.
Bei Abmeldung bis 2 Wochen vor Kursbeginn werden Fr. 50.- Bearbeitungsgebühr berechnet. Danach wird der ganze Betrag fällig, ausser eine Ersatzperson wird gefunden.
Muss die Kursleitung den Kurs absagen, wird der ganze Betrag zurückbezahlt.

Leitung: Ursina Friedli, Komplementärtherapeutin mit eidg. Diplom Atemtherapie

Praxis Weissenbühlweg 6 • 3007 Bern • Tel. 031 332 62 40 / 076 476 54 14 • info@atem-gesundheit.ch • www.atem-gesundheit.ch