



[www.buteyko-schweiz.ch](http://www.buteyko-schweiz.ch)

**URSINA FRIEDLI + BRIGITTE RUFF**

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 Atemfehlerverhalten
- 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](mailto:info@atem-gesundheit.ch)  
[brigitte.ruff@atem-praxis.ch](mailto:brigitte.ruff@atem-praxis.ch)

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

