



URSINA FRIEDLI

ATEMSCHULUNG, ATEMTERAPIE

Die Atemtechnik nach Dr. K. Buteyko

11. + 12. + 13. September 2020 im Simmental

auf 1000 m ü. M in Boltigen im feinen, neu und modern renovierten Simmentalerhaus, mit ÖV 1¼ Stunden vom Bern entfernt.

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.

Kosten: 400.- + Schlafen und Essen Fr. 240.-. Eva kocht vegetarisch.

Anmeldung: bis 31. August 2020

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



Ort: Falletsried, 3766 Boltigen

mit ÖV 1¼ Stunden vom Bern entfernt, inkl. Spaziergang 30 Minuten ab Bahnhof Boltigen. Bei ev. Gehschwierigkeiten kann ein Transport organisiert werden.

Ankunft und Zimmerbezug am Freitag ab 13.30 Uhr.

Willkommensdrink mit weiteren Informationen um 14.30 Uhr.

Alle TeilnehmerInnen schlafen in einem eigenen Raum, nicht alle Räume können mit einer Türe abgeschlossen werden.

Mindestens vier, maximal 6 TeilnehmerInnen.

Bett- und Frotteewäsche sind vorhanden.

Zur Verfügung stehen 3 WCs mit Dusche oder Bad.

Eva kocht vegetarisch. Unverträglichkeiten bitte Ursina melden.

Kursende: Sonntag, 13.00 Uhr. Anschliessend gerne noch (fakultativ) gemeinsames Mittagessen

Mitnehmen:

Schreibzeug, 1 Stoppuhr, Finken bzw warme Socken, Übliches zum Übernachten

Wichtig: Unbedingt persönliche Medikamente und Notfallmedikamente mitnehmen!



Ihre Anmeldung schriftlich, telefonisch oder übers Internet wird sofort bestätigt. Sie ist mit der Überweisung von Fr. 640.- definitiv. 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 2 Wochen vor Kursbeginn eine Bearbeitungsgebühr von Fr. 50.-. Bei einem späteren Rücktritt wird der gesamte Kursbetrag eingefordert, außer Sie finden eine Ersatzperson

Ursina Friedli, Komplementärtherapeutin mit eidgenössischem Diplom Atemtherapie

Praxis Weissenbühlweg 6 • 3007 Bern • Tel. 031 332 62 40 • info@atem-gesundheit.ch • www.atem-gesundheit.ch