

PRESSEMITTEILUNG

Tiefenentspannt statt ausgebrannt – im Urlaub und Alltag

***Die Original Bowen Technik wirkt vorbeugend gegen Burnout und Depression /
Ausreichende Pausen zwischen den gezielten Griffen lassen den Körper die
gesetzten Impulse verarbeiten / Tiefenentspannung eine wichtige Voraussetzung
zur Stressbewältigung***

Limeshain, 6. Juli 2016. Endlich Urlaub – Zeit sich zu entspannen! Doch statt sich zu erholen, brechen viele Menschen im Urlaub zusammen. Unbewältigter Beziehungsstress, ungesunde Gewohnheiten, aufgestaute Familienkonflikte: "Wer auf eine Reise geht, der nimmt sich immer selber im Gepäck mit", lautet eine Lebensweisheit. Es kommt also darauf an, im Alltag wie im Urlaub Spannungen zu lösen und so dem körperlichen und seelischen Zusammenbruch vorzubeugen. „Zum Beispiel, indem man bewusst ‚herunterfährt‘ und kleine Inseln der Entspannung schafft. Weniger ist mehr – ein Motto, das überforderte Menschen erst wieder lernen müssen“, bringt es die Heilpraktikerin Regina Fischer auf den Punkt.

Als Folge von Dauerstress kommt es zu einer Vielzahl von Störungen auf geistiger und auch körperlicher Ebene: Dysfunktionen in der Verdauung, chronische Entzündungen, Schmerzen, Konzentrationsmangel, Allergien, Migräne, Angst- und Panikattacken sowie Erschöpfungszustände und chronische Müdigkeit – um nur einige zu nennen. Daher ist beides wichtig: das seelische Gleichgewicht wiederherzustellen und den Körper in Balance zu bringen. „Genau hier setzen wir mit Bowtech als ganzheitlicher Entspannungsmethode an“, erläutert Regina Fischer, die auch Vorsitzende des Vereins Bowtech Deutschland e.V. ist. In diesem sind etwa 500 Anwender der Original Bowen Technik – kurz: Bowtech – organisiert.

Eine Bowtech-Anwendung besteht aus einer Reihe genau definierter, präziser Griffen an bestimmten Körperpartien und aus kurzen Regenerationspausen, in denen der Körper die Wirkung der Griffen „verarbeiten“ kann. Die schmerzfreien Griffen, die mit den Daumen und Fingern sanft auf der oberen Gewebsschicht ausgeführt werden, reichen nicht tiefer als bis zur Muskelhaut oberflächlicher Muskeln und oberflächlichen Bindegewebes. Die gezielten Griffen setzen sanfte Impulse; vor allem das vegetative Nervensystem wird angesprochen und der Körper in eine Tiefenentspannung versetzt. Durch den positiven Einfluss auf das Nervensystem erhalten Herzfunktion, Atmung, Verdauung und auch das Hormonsystem die Möglichkeit, sich zu regulieren. Dauerhaft verkrampfte Muskeln entspannen sich. Über die Lymphe wird eine Ausleitung aktiviert, Abwehrkräfte und die Leistungsfähigkeit steigen wieder. Alle diese Punkte sind wichtig, um den gestressten Menschen auf allen Ebenen wieder auf den richtigen Weg zu bringen*.

Damit der Körper die Impulse verarbeiten kann, macht der Bowtech-Anwender ausreichende Pausen: Für Regina Fischer ein weiterer Weg zur "Entschleunigung". Sie rät ihren Klienten, nach einer Anwendung ausreichend zu trinken und sich in Maßen und in ruhiger Atmosphäre zu bewegen. Das sei gerade für gestresste Menschen wichtig: „Computerspiele oder Fernsehen sind keine Entspannung, sondern das genaue Gegenteil. Durch Reizüberflutung und Lärm wird der Stresslevel nur noch weiter erhöht.“

* Die positive (Wechsel-)Wirkung von BOWTECH auf Körper und Psyche bestätigt eine Studie: ***The Psychophysiological Effects of the Bowen Technique***, von Ashley.G.Pritchard. Swinburne University Melbourne Department of Psychophysiology (1993). Download unter: <http://www.bowtech.de/die-original-bowen-technik/forschung.html>.

Bildtext zu „Pressefoto entspannt mit Bowtech“:

Spannungen lösen und das Gleichgewicht wieder herstellen: Die ganzheitliche Entspannungsmethode Bowtech lässt Körper und Seele zur Ruhe kommen.

(Bildnachweis: BOWTECH Deutschland e. V.)

Bowen Therapy Academy of Australia (BTAA)

ist die weltweite Vereinigung, die die Lehre von Tom A. Bowen weitergibt und BOWTECH Lehrerinnen und Lehrer ausbildet. Weltweit sind etwa 80 BOWTECH Lehrerinnen und Lehrer und ca. 25.000 BOWTECH Practitioner in über 30 Ländern tätig.

Der Verein BOWTECH Deutschland e.V.

wurde 2002 gegründet und ist von der Bowen Therapy Academy of Australia anerkannt. Zurzeit hat der Verein ca. 600 Mitglieder, über 450 davon sind als ausgebildete BOWTECH-Practitioner im Internet zu finden: unter www.bowtech.de.

BOWTECH Akademie Deutschland

ist die von der Bowen Therapy Academy of Australia legitimierte Ausbildungsstätte für BOWTECH Practitioner in Deutschland. Für Deutschland sind zurzeit (2016) fünf BOWTECH Lehrerinnen und Lehrer tätig. Ausbildungsmöglichkeiten, Seminarorte und Seminartermine sind im Internet unter www.bowtech-akademie.de zu finden.

Weitere Informationen:

BOWTECH Deutschland e. V.

Regina Fischer, 1. Vorsitzende
Klostergasse 20b
63694 Limeshain
Telefon: 06048-446 99 87
E-Mail: 1.vorsitzender@bowtech-verein.de
Internet: www.bowtech.de

Pressekontakt:

Bodo Woltiri / facesso GmbH
Plittersdorfer Straße 81
53173 Bonn
Tel 0228 - 377 273 – 0245
E-Mail: b.woltiri@facesso.net

Bowtech Akademie Deutschland

Ansprechpartner: Ute Grams
Björnsonstr. 30
24939 Flensburg
Ansprechpartner: Ute Grams
Tel. +49 (0)461-48 16 09 65
Fax: +49 (0)461-84 03 507
E-Mail: info@bowtech-akademie.de
Internet: www.bowtech-akademie.de