

PRESSEMITTEILUNG

Stress lass nach! Aber wie?

Tiefenentspannung als ein wirksamer Weg zur Stressbewältigung / Vor dem Urlaub ist nach dem Urlaub: Original Bowen Technik wirkt vorbeugend gegen Burnout und Depression / Pausen geben dem Körper Zeit, die Impulse zu verarbeiten

Limeshain, 13. Juni 2018. Viele freuen sich schon jetzt auf ihren Sommerurlaub. Doch „wer auf eine Reise geht, nimmt sich immer selber im Gepäck mit“, lautet eine Lebensweisheit. Mit im Gepäck sind dann meist auch unerledigte Arbeit, aufgestaute Familienkonflikte oder einfach ungesunde Gewohnheiten. Keine guten Voraussetzungen für einen erholsamen Urlaub. Wie aber können Stressgeplagte die damit verbundenen körperlichen Spannungen lösen? „Zum Beispiel, indem sie bewusst ‚herunterfahren‘ und kleine Inseln der Entspannung schaffen“, meint Regina Fischer, Heilpraktikerin und Vorsitzende des Vereins Bowtech Deutschland e.V.

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.

Sanfte Griffe lösen verklebte Faszien

„Genau hier setzen wir mit unserer ganzheitlichen Entspannungsmethode an“, erklärt Regina Fischer. Die sanften Griffe der Bowen Technik – kurz: Bowtech – lösen Verklebungen der Faszien, das Gewebe wird wieder geschmeidig und flexibel. Eine Bowtech-Anwendung besteht aus einer Reihe genau definierter, präziser Griffe an bestimmten Körperpartien und aus kurzen Regenerationspausen, in denen der Körper die Wirkung der Griffe „verarbeiten“ kann. Diese sprechen vor allem das vegetative Nervensystem an und bringen den Körper in eine Tiefenentspannung.

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 Leistungsfähigkeit steigen wieder. Diese Wirkungen tragen dazu bei, den gestressten Menschen ins Gleichgewicht zu bringen – schon vor dem Urlaub.

Im Urlaub für den Alltag lernen

Und wie wappnet man sich dann im Urlaub für den Alltag? "Der Urlaub kann eine gute Chance sein, neue Gewohnheiten einzuüben, was im stressigen Alltag selten funktioniert“, meint der Coach Rico Schulz*. Dazu gehörten regelmäßiger Sport, kurze Achtsamkeitsübungen und „zu überlegen, ob man sich für bestimmte Dinge wirklich Zeit nehmen möchte, anstatt schnell noch dies und das zu erledigen.“

*Quelle: „Auch im Urlaub ruhelos – wenn Entspannung zum Problem wird“, von Sonja Gurriss (10.04.2018), ntv.de.

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 zum Pressefoto „Bowtech Anwendung“:

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, die meisten 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 (Juni 2018) sechs 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: 0151-178 059 19
E-Mail: 1.vorsitzender@bowtech-verein.de
Internet: www.bowtech.de

Pressekontakt:

Bodo Woltiri / facesso GmbH
Gotenstraße 23
53175 Bonn
Tel 0228 - 377 273 – 0245
E-Mail: b.woltiri@facesso.net

Bowtech Akademie Deutschland

Ansprechpartner: Ute Grams
Björnsonstr. 30
24939 Flensburg
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