



## Tiefenentspannung als ein wirksamer Weg zur Stressbewältigung

Von *Bowtech\_D*

Erstellt am 13 Jun 2018 - 10:41

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.

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](http://www.bowtech.de) [1].

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](mailto:1.vorsitzender@bowtech-verein.de) [2]

Internet: [www.bowtech.de](http://www.bowtech.de) [1]



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](mailto:info@bowtech-akademie.de) [3]

Internet: [www.bowtech-akademie.de](http://www.bowtech-akademie.de) [4]

Pressekontakt:

Bodo Woltiri / facesso GmbH

Gotenstraße 23

53175 Bonn

Tel 0228 - 377 273 – 0245

E-Mail: [b.woltiri@facesso.net](mailto:b.woltiri@facesso.net) [5]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 04:43):** <http://www.medkom24.eu/node/23245>

### Links:

[1] <http://www.bowtech.de>

[2] <mailto:1.vorsitzender@bowtech-verein.de>

[3] <mailto:info@bowtech-akademie.de>

[4] <http://www.bowtech-akademie.de>

[5] <mailto:b.woltiri@facesso.net>