

## PRESSEMITTEILUNG

### **Tiefenentspannt statt ausgebrannt**

***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***

**Bonn, 19. Dezember 2011. Zeitdruck im Job, familiäre Spannungen, Lärm und Informationsflut: Die Menschen sind heute mehr denn je einer Vielfalt von Stressfaktoren ausgesetzt, die sie dauerhaft belasten. Körper und Geist befinden sich ständig im Alarmzustand: die Vorstufe zu Burnout und Depressionen. Doch soweit muss es nicht kommen. Schließlich gibt es genügend Möglichkeiten, um dem körperlichen und seelischen Zusammenbruch vorzubeugen. Zum Beispiel, bewusst „herunterzufahren“ und kleine Inseln der Entspannung zu schaffen. „Weniger ist mehr – ein Motto, das überforderte Menschen erst wieder lernen müssen“, so bringt es die Bowtech Practitionerin 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.

Eine Bowtech-Anwendung besteht aus einer Reihe genau definierter, präziser Griffe an bestimmten Körperpartien und aus kurzen Regenerationspausen. Die schmerzfreien Griffe, 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 Griffe setzen sanfte Impulse und 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 und die 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 Bowtech-Impulse verarbeiten kann, macht der Bowtech-Anwender charakteristische 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 auch eine Studie: **The Psychophysiological Effects of the Bowen Technique**, von Ashley.G.Pritchard. Swinburne University Melbourne Department of Psychophysiology (1993). Sie steht zum Download unter: <http://www.bowtech.de/die-original-bowen-technik/forschung.html>

**Bildtext zum Pressebild „Entspannt mit Bowtech.jpg“:**

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 auszubildet. Zurzeit (2011) gibt es weltweit 80 BOWTECH Lehrerinnen und Lehrer und ca. 25.000 BOWTECH Practitioner in 32 Ländern.

**Der Verein BOWTECH Deutschland e.V.** wurde 2002 gegründet und ist von der Bowen Therapy Academy of Australia anerkannt. Zurzeit hat der Verein mehr als 500 Mitglieder, über 300 davon sind als ausgebildete BOWTECH-Practitioner im Internet zu finden: unter [www.bowtech.de](http://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 (Oktober 2011) fünf BOWTECH LehrerInnen tätig. Ausbildungsmöglichkeiten, Seminarorte und Seminartermine sind im Internet unter [www.bowtech-akademie.de](http://www.bowtech-akademie.de) zu finden.

**Weitere Informationen:**

**BOWTECH Deutschland e. V.**

René Hilpert, 1. Vorsitzender  
Waldburgstr.6  
53177 Bonn  
Tel.: 0228 2667760  
E-Mail: [info@bowtech-verein.de](mailto:info@bowtech-verein.de)  
Internet: [www.bowtech.de](http://www.bowtech.de) oder [www.bowtech-verein.de](http://www.bowtech-verein.de)

**BOWTECH Akademie Deutschland**

Geschäftsstelle  
Manuela Grein  
Christian-Eckhard-Str.19  
63691 Ranstadt  
Tel.: 0 60 47 / 95 06 65  
E-Mail: [info@bowtech-akademie.de](mailto:info@bowtech-akademie.de)  
Internet: [www.bowtech-akademie.de](http://www.bowtech-akademie.de)

**Pressekontakt:**

Bodo Woltiri  
SCHWIND' Agentur für Zukunftskommunikation  
Siebengebirgsblick 22  
53343 Wachtberg/Bonn  
Tel.: 0228 52 88 5-52  
Fax: 0228 52 88 5-88  
E-Mail: [bw@schwind.de](mailto:bw@schwind.de)