



Patienteninformation Bowtech

Nach einer Bowen-Behandlung sind einige Punkte zu beachten, um einen optimalen Behandlungserfolg zu gewährleisten.

Die Bowen Technik fördert auf natürliche Weise Ihre körperliche und psychische Gesundheit. In den nächsten 4-5 Tagen wird Ihr Körper daran arbeiten, sein optimales inneres Gleichgewicht wieder zu finden. Die intensivste Zeit für diesen Prozess sind die 24 Stunden nach der Behandlung.

Sie können diesen natürlichen Prozess einer verbesserten inneren Selbstregulation kraftvoll unterstützen.

Bewegung

Spaziergänge und andere leichte, gleichmäßige Bewegungen, die Sie gerne machen, ist das Beste für Ihren Körper. Es kann aber auch leichte Gymnastik oder Schwimmen sein, wenn Ihnen das Spaß macht.

Wasser trinken

Trinken Sie viel - möglichst ein bis zwei Liter Wasser (6-8 Gläser) pro Tag. Möglicherweise verspüren Sie in den Tagen nach der Behandlung verstärkten Durst. Das ist vollkommen in Ordnung. Gutes Leitungswasser wäre das Beste, aber auch stilles Mineralwasser können Sie gerne trinken so viel Sie wollen.

Starre Haltungen öfter ändern

Nach einer Bowen Anwendung ist es wichtig, alle 30 Minuten fixe Körperhaltungen für kurze Zeit zu verändern. Das könnte heißen, kurz vom Schreibtisch aufzustehen oder eine Autofahrt zu unterbrechen und ein wenig herumzugehen oder leichte Übungen zu machen.

Überanstrengung vermeiden

Vermeiden Sie Überanstrengung: Heftige, extreme Bewegungen, z.B. beim Sport oder beim kraftvollen Arbeiten, sollten Sie innerhalb der ersten 24 Stunden nach der Behandlung möglichst vermeiden. Auch Sauna, andere intensive Anwendungen oder manuelle Behandlungen sollten Sie um einige Tage verschieben. Lassen Sie Ihrem Körper 24 Stunden Zeit, die erfahrene Entspannung zu genießen und seinen eigenen Rhythmus der Veränderung finden. (Spitzensportler sind davon selbstverständlich ausgenommen, denn deren Körper sind bereits viel besser an Anstrengungen gewöhnt. Dennoch wäre ein Tag Ruhe auch für sie eine wohltuende Bereicherung.)



Reaktionen gehören zum Prozess der Veränderung

Von Alt zu Neu - da kann es auch die eine oder andere unangenehme Reaktion geben. Kleine Krisen, ungewohnte Empfindungen und manchmal eine Art „Wohlweh“, das sich ähnlich wie Muskelkater anfühlt. Bowtech ist wie eine intensive Stunde „innere Fitness“. Neue Gedanken, neue Gefühle, neue Träume - das sind gute Begleiter ihrer inneren Veränderung.

Nebenwirkungen

Es kann nach der Therapie zu verschiedenen Symptomen kommen wie:

- schmerzende Muskeln („Muskelkater“)
- Erschöpfung, Müdigkeit
- leichte Kopfschmerzen als Zeichen der einsetzenden Entgiftung
- Änderung des Temperaturempfindens (Kälteempfinden, Frösteln, Zittern)

Diese Symptome sind aber nur kurzfristig zu erwarten und ein Zeichen dafür, dass der Körper „arbeitet“. Sie brauchen sich daher nicht zu beunruhigen oder glauben, dass etwas „falsch“ gelaufen ist. Das ist ganz normal!

Es kann aber auch gar keine spürbare Reaktion vorkommen. Dennoch arbeitet Ihr Körper nun auf Hochtouren und richtet sich neu aus.

Wie oft muss ich Bowtech erhalten?

Erfahrungsgemäß bringt die Bowen Technik den größten Nutzen für Körper, Geist und Seele, wenn im Abstand von etwa einer Woche die nächste Behandlung erfolgt. Es sollten also mindestens zwei Behandlungen erfolgen, um einen erzielten Erfolg zu festigen.

Wenn dabei Unsicherheiten auftreten, wenden Sie sich bitte gerne direkt an uns.