



Klientenhinweise

Bowtech® - die originale Bowen Technik fördert auf natürliche Weise ihre körperliche und psychische Gesundheit. In den nächsten 4 bis 5 Tagen wird Ihr Körper daran arbeiten, sein optimales inneres Gleichgewicht wieder zu finden. Die intensivste Zeit für diesen Selbstregulationsprozess sind die kommenden 24 Stunden.

Sie können diesen natürlichen Prozess der verbesserten inneren Selbstregulation kraftvoll unterstützen:

- Mit Spaziergängen und andere leichten, gleichmässigen Bewegungen, die Sie gerne machen, z.B. lockeres Schwimmen oder leichte Gymnastik.
- Trinken Sie ca. 1 bis 2 Liter stilles Wasser pro Tag. Es kann sein, dass Sie nach einer Bowen Behandlung für ein paar Tage mehr Durst verspüren.
- Achten Sie darauf, dass Sie alle 30 Minuten fixe Haltungen für kurze Zeit verändern; Das heisst vom Schreibtisch aufstehen oder eine Autofahrt kurz unterbrechen und ein wenig herumgehen.
- Vermeiden Sie Überanstrengung! Heftige, starke Bewegungen zum Beispiel im Sport oder auch bei körperlich anstrengenden Arbeiten sollten Sie soweit möglich in den ersten 24 Stunden vermeiden. Auch Sauna oder andere Kälte- oder Wärme Anwendungen sowie manuelle Behandlungen sollten Sie um einige Tage verschieben.
- Kleine Erstreaktionen, ungewohnte Empfindungen und manchmal eine Art „Wohlweh“, das sich ähnlich wie Muskelkater anfühlt, können auftreten. Die Bowen Technik ist wie eine intensive Stunde „innere Fitness“. Es ist nicht ungewöhnlich, wenn neue Gedanken, Gefühle oder Träume auftreten.
- Erfahrungsgemäss bringt die Bowen Technik den grössten Nutzen, wenn bei einer ersten Behandlung im Abstand von ca. einer Woche eine weitere Anwendung erfolgt.

Eine Bowen Behandlung ersetzt keine medizinische Behandlung.

Wenn Unsicherheiten auftreten, wenden Sie sich gerne direkt an mich.

Esther Giger