

DE BOWEN TECHNIEK

Een effectieve geneeswijze waarbij het lichaam altijd als een geheel gezien en behandeld wordt.

Een Bowen-behandeling :

- bevordert de genezing van het lichaam
- doet pijn afnemen
- zorgt voor hernieuwde energie
- werkt diep ontspannend

De techniek is rond 1960 ontwikkeld door Tom Bowen, een Australische man met bijzondere gaven.



De resultaten die ermee behaald worden kunnen ronduit verbluffend worden genoemd.

HOE WERKT DE BOWEN- TECHNIEK?

Met duimen en vingers maakt de therapeut rollende bewegingen (moves) op bepaalde plaatsen op het lichaam om het bindweefsel te prikkelen. Het bindweefsel is een soort vlies dat in en om de spieren, bloedvaten, zenuwen en organen verweven zit en zo een netwerk in het lichaam vormt.

Als er spanning zit op het bindweefsel, dan geeft dit ook spanning op bijv. de spier waar het om en doorheen zit.

De Bowen-move prikkelt het bindweefsel waardoor het ontspant.

Dit proces loopt via de hersenen.

De therapeut maakt de move en laat u dan even alleen. De hersenen merken de voor hen vreemde prikkel op en zenden een controlesignaal uit. Dit gaat razendsnel. (de hersenen verwerken zo'n 60.000 prikkels per seconde!)

Als ze in het geprikkelde gebied een te hoge spanning op het bindweefsel registreren, gaan ze zorgen voor een ontspanning. Hierdoor gaat alles beter stromen, pijn vermindert, en afvalstoffen kunnen afgevoerd worden.

Dit is eigenlijk de natuur van het lichaam; continue werken aan herstel.

Daar is het dan ook de hele dag druk mee bezig. Wist u dat uw lichaam elke vijf dagen een nieuwe maagbekleding maakt en dat het skelet eens in de drie maanden volledig vervangen wordt?

Daar waar spanning zit, of iets bekneld is geraakt, kan dit herstelproces niet goed plaatsvinden. Door de Bowen-behandeling worden deze gebieden dus vrijgemaakt en zodoende bereikbaar gemaakt voor herstel.

VOOR WIE?

Goede resultaten met de Bowen-techniek zijn o.a. geboekt bij mensen met:

- **rug- en nekpijn**
- **knieproblemen, sportblessures**
- **RSI**
- **frozen shoulder**
- **whip-lash**
- **problemen met de ademhaling**
- **hooikoorts, astma**
- **chronische vermoeidheid**
- **fybromyalgie**
- **hoofdpijn**
- **alle vormen van stress, burnout, niet lekker in je vel zitten, emotionele problemen**
- **kinderen en baby's met slaapproblemen, darmkrampjes**
- **menstruatieklachten**
- **problemen met kinderen krijgen**
- **darmklachten**
- **artrose, reumatische klachten**
- **mastopathie**

Sommige mensen gebruiken de Bowen-techniek als een preventieve manier om gezond te blijven en beter om te kunnen gaan met stress. Hiertoe bezoeken zij hun Bowen-therapeut regelmatig, 4-6 maal per jaar.

Als u komt met een klacht, zijn er meestal drie behandelingen nodig, met tussenpozen van één week, om het gewenste resultaat te verkrijgen. (Dit is afhankelijk van de aard van de klacht en hoelang de klacht al aanwezig is)

BOWEN BEHANDELING DOOR ELIAN KREKELS.

Elian Krekels is een natuurgeneeskundig therapeute met een HBO- opleiding ergotherapie als achtergrond. Zij heeft zich o.a. gespecialiseerd in de Bowen-techniek.

Daarnaast is zij een ervaren meditatie- trainer, waarbij zij zich vooral richt op het inpassen van meditatie in onze westerse maatschappij.

Zowel de Bowen-techniek als de Energetische Meditatie zorgt ervoor dat de rust in uw lichaam terugkeert.

Een perfecte combinatie dus.

EEN AFSPRAAK MAKEN?

De behandelingen worden veelal geheel of gedeeltelijk vergoed door de ziektekostenverzekeraar, indien deze een convenant heeft afgesloten met de VBAG.

U hebt geen verwijzing nodig van uw arts, maar de Bowen-therapeut stelt geen diagnoses. Bij twijfel zal zij u terugverwijzen naar uw behandelende arts.

Wilt u meer informatie over de Bowen-techniek dan kunt u altijd terecht op de website:

WWW.LEEFBEWUST.NL

Bowentherapie en Meditatie-praktijk

**Elian Krekels
Oude Provincialeweg 85
5027 BN Hapert**

en

**Sint Willebrordplein 4
5014BX Tilburg**

**Tel: 06-36027819
info@leefbewust.nl**

BOWEN TECHNIEK

**onbetwist een van de
simpelste en meest
effectieve manuele
therapieën.**



**Elian Krekels
bowentherapeut
06-36027819**

WWW.LEEFBEWUST.NL