

BOWTECH®

Mit der BOWTECH®-Methode lernst du die Homöopathie der Körperarbeit kennen – eine sanfte, präzise Form der Berührung, die den Körper daran erinnert, sich selbst zu regulieren und ins Gleichgewicht zurückzufinden.

Viele Menschen leben mit Spannungen, Schmerzen oder innerer Unruhe. Stress, Überlastung, alte Verletzungen oder emotionale Belastungen hinterlassen Spuren im Körper – oft lange unbemerkt, bis sie sich deutlicher zeigen.

Wie BOWTECH® wirkt

BOWTECH® lädt das Nervensystem ein, aus dem Dauerstress auszusteigen und in tiefe Entspannung zu finden. Feine, gezielte Impulse an Muskeln, Sehnen und Faszien – kombiniert mit bewussten Pausen – geben dem Körper Raum, loszulassen und sich neu zu ordnen. Dabei werden körpereigene Regelkreise angesprochen: Die Atmung vertieft sich, Muskelspannung reguliert sich, Beweglichkeit kehrt zurück, und viele Menschen erleben mehr innere Weite, Klarheit und Ruhe. Diese Prozesse bilden die Grundlage für Regeneration und Selbstheilung.

Während du entspannt liegst, arbeitet der Körper ganzheitlich und in seinem eigenen Rhythmus.



© Andrea Meier
Foto: Sara Ley von die Minervas

Wann BOWTECH® besonders hilft

- Rücken-, Nacken- und Gelenkschmerzen
- chronische Beschwerden wie Migräne, Fibromyalgie, Tinnitus
- Folgen von Unfällen, Schleudertrauma, Operationen
- muskuläre Verspannungen, Beckenschiefstand, Ischias
- Verdauungs- und Blasenbeschwerden
- Stress, Erschöpfung, Schlafstörungen innere Unruhe
- Zyklus-, hormonelle Beschwerden und besondere Lebensphasen

Für wen eignet sich BOWTECH®?

Für Menschen jeden Alters, die ihrem Körper auf sanfte Weise Unterstützung schenken möchten – unabhängig von Fitness, Beweglichkeit oder Vorerfahrung. BOWTECH® kann sowohl vorbeugend als auch begleitend bei akuten oder chronischen Themen eingesetzt werden und versteht sich als Ergänzung zur medizinischen Behandlung.

So kannst du deinen BOWTECH®-Prozess unterstützen

Eine Sitzung dauert ca. 45–60 Minuten. Nach einer BOWTECH®-Sitzung arbeitet dein Körper weiter. Über 3–4 Tage richten sich die Strukturen neu aus, und die aktivierten Selbstheilungskräfte unterstützen den Organismus in seiner natürlichen Regulation.

Du kannst diesen Prozess achtsam begleiten:

- Viel und regelmässig trinken, am besten klares Wasser
- Sanfte, regelmässige Bewegung; mind. alle 30 Min.
- In den ersten 3–4 Tagen auf intensiven Ausdauer- oder Kraftsport verzichten
- Sanfte Aktivitäten wie CANTIENICA®-Training, Schwimmen oder leichte Dehnungen unterstützen den Energiefluss
- Wechselduschen, Sauna oder starke äussere Reize erst nach 3–4 Tagen wieder geniessen
- Alkohol und Nikotin möglichst vermeiden, da sie den Selbstregulationsprozess beeinträchtigen
- Weniger ist mehr: Plane weitere therapeutische Behandlungen vor oder nach einem BOWTECH®-Zyklus.

Diese bewusste Nachsorge schenkt deinem Körper den Raum, die Impulse nachhaltig zu integrieren – ruhig, klar und in seinem eigenen Tempo.

So erlebst du BOWTECH® im Wurzelzentrum

Einzel Sitzungen – ruhig, achtsam und individuell auf dich abgestimmt

Begleitende Anwendungen – als Unterstützung in intensiven oder herausfordernden Zeiten

Regelmässige Impulse – zur Förderung von Entspannung, Regeneration und innerer Balance

Ich bin Andrea Meier, Körperintelligenz-Coach, CANTIENICA®-Instruktorin, BOWTECH®-Therapeutin. Ich begleite Menschen mit meinem langjährigen Wissen und mit meiner Begeisterung im Einzelcoaching und Gruppentraining.

Du erreichst mich auf

T: 079 686 46 79

E-Mail: verbinden@wurzelzentrum.ch

Online-Buchen: [HealthAdvisor](https://www.wurzelzentrum.ch/healthadvisor)

Ich freue mich auf unseren Kontakt.

Mehr über das Wurzelzentrum: <https://www.wurzelzentrum.ch>

Offizielle Methode: <https://www.bowtech.ch/>