

# Bowen bandvefslosun



## Hvað er Bowen og hvernig fer meðferð fram ?

- Bowentæknin er mjúk og mjög slakandi meðferð.
- Notaðar eru léttar rúllandi hreyfingar yfir vöðva, sínar og vefi.
- Hver meðferð tekur um 60 mínútur.
- Bæði hægt að vinna beint á húð og í gegnum föt, gott að vera í léttum þægilegum fatnaði.
- Gerðar eru nokkar hreyfingar og teknar pásur á milli til að leyfa líkamanaum að vinna úr.



## Hver eru áhrif Bowenmeðferðar og fyrir hverja er Bowen ?

- Bowen gefur mjög djúpa og góða slökun
- Bowen jafnar orkuna um líkamann og stuðlar að verkjalosun
- Bowen hefur góð áhrif á streitu og stuðlar að almennu jafnvægi
- Bowen hentar öllum allt frá ungbörnum til aldraðra



## Á hvað getur Bowen virkað ?

- **Bowen getur hjálpað til við alveg ótrúlega margt s.s.**

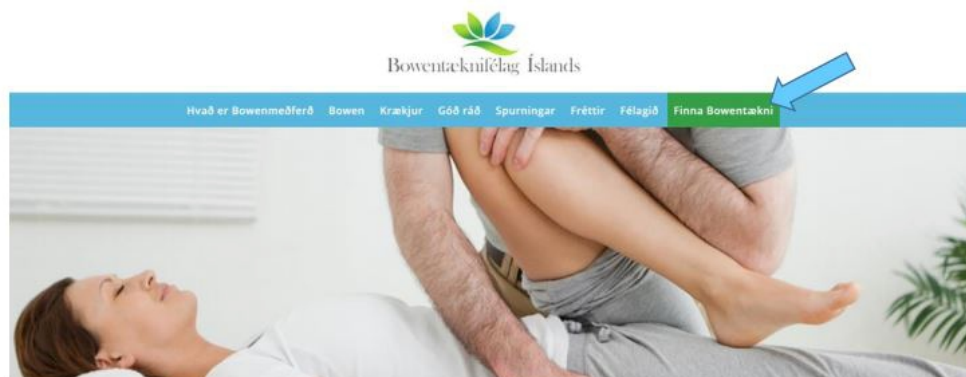


Aftanlærístognum	Hnémeiðsli	Stirðleika
Astma	Höfuðverk	Stoðkerfisvandamál
Bakverki	Íþróttameiðsli	Streitu og slökun
Bjúg	Kvíða	Svefnerfiðleika
Bæta geð	Magakveisu	Tennisolmboga
Einbeitingu	Meltingartruflanir	Undirmigu
Fótaverki	Mígreni	Verki í herðum
Frjókornaofnæmi	Ofvirkni	Vöðvabólgu
Frosna öxl	Síþreytu	Punglyndi
Gigt	Snúna grind	... og margt fleira
Hálsverki	Spennulosun	

# Kíktu á ..... [www.bowen.is](http://www.bowen.is)

## Þar má t.d. finna:

- Frekari upplýsingar um bowentæknina
- Góð ráð
- Og bowentækni í þínu næsta nágrenni



## Hægt er að finna bowentækni eftir

- Nafni
- Stað
- Póstnúmeri

A screenshot of the search form on the Bowen Technique website. At the top center is the logo for 'Bowentæknifélag Íslands'. Below the logo is a horizontal navigation bar with a blue background and white text. The menu items are: 'Hvað er Bowenmeðferð', 'Bowen', 'Krækjur', 'Góð ráð', 'Spurningar', 'Fréttir', 'Félagið', and 'Finna Bowentækni'. Below the navigation bar is a search form with the title 'Finna Bowentækni' in green. The form contains three input fields: 'Leita eftir nafni', 'Leita eftir stað til hóp. Reyki', and 'Leita eftir pósthúmeri'. To the right of the input fields are two buttons: 'LEITA' and 'ALLIR MEÐFERÐAÐILAR'.