

### STED:

Alkenvej 67 c,  
Kælder-indgangen.

### TID:

Mandag kl. 17.00 til 18.15

Torsdag kl. 17.00 til 18.15

### START og SLUT:

mandag d. 10. oktober - 2022

torsdag d. 24. november - 2022

### PRIS:

40 kr. per gang.

350 kr. for et 10 klips kort.

### NADA-BEHANDLERE:

- Karin Fosdal - 61317237

Du kan også møde:

- Vibeke Sandberg
- Hanne Ravn
- Estrid Bek

Der tilbydes for 5. gang Nada via en Nada cafe' til interesserede og mennesker, som må have et behov.

Nada cafe' betyder at vi sidder stille sammen under de 45 min.

### NADA kan bl.a. lette på følgende symptomer:

- Dårlig el. manglende søvn
- Træthed
- Stress
- Hurtig puls, hjertebanken og højt blodtryk
- Psykisk uro og stress
- Tankemylder
- Angst og panikanfald
- Irritabilitet
- Søvnløshed/mareridt
- U-fokuseret tænkning
- Nedsat koncentrationsevne og hukommelse.

Alken Nada Café, Alkenvej 67c



Efterår 2022

mandag d. 10. oktober - 2022

til

torsdag d. 24. november - 2022

NADA er fødselshjælper for de ressourcer, som du har glemt, at du har.

Michael Smith



## HVAD ER NADA:

*NADA er en gammel kinesisk akupunktur form, som åbner op for, at du kan mærke din krop, samtidig med, at der reguleres på forskellige planer både fysisk og psykisk.*

*Nada er øreakupunktur og er kendt over store dele af verden som en bivirkningsfri og effektiv metode.*

*Nada er en nonverbal behandlingsform udviklet i 1974 i USA af psykiater Michael Smith.*

*Læs evt. mere på:  
[www.nada-danmark.dk](http://www.nada-danmark.dk)*



*NADA er hjælp til selvhjælp.*

## HVORDAN FOREGÅR BEHANDLINGEN:

*Behandlingen består af 5 nåle der sættes i hvert øre. Herefter sidder du 45 minutter i rolige omgivelser og slapper af for at opnå fuld effekt.*

*Man sidder altid i stilhed.*

*Nålene er sterile engangsnåle, som kasseres efter en behandling.*

*De fleste vil føle sig afslappede under behandlingen og nogle falder i søvn.*

*Andre mærker varme, kulde eller snurren i øret eller i dele af kroppen, hvilket er en normal reaktion.*

## HVOR MANGE GANGE:

*Nada kan ikke overdoseres.*

*Nada virker oftest bedst efter adskillige gange, men en gang er bedre end ingen.*

*Jeg vil anbefale, at du får Nada 2 gange per uge til at begynde med, og evt blot x1 de sidste par uger, alt efter behov.*

## HVEM KAN BRUGE NADA:

*Alle mennesker kan have gavn af Nada, det kræver ingen diagnose og der er ingen fokus på årsag til ønske om Nada.*

*Når du modtager Nada, behøver du ikke at fortælle noget om dig selv*

*At modtage Nada, er at give dig selv en "gave"*

## NADA-PUNKTERNE:

*Sympatikus, giver sindsro og regulerer stress og kamphormon*

*Shen Men, øger tålmodighed og giver klarsyn, regulerer angst*

*Nyre punktet, giver styrke og visdom til at komme igennem, regulere frygt*

*Lunge punktet, der giver mod og taknemlighed til at komme videre, regulerer sorg*

*Leverp unktet, der giver accept og handling, regulerer søvn*

*Kernen i NADA, er at finde ro og blive bedre til at lytte til sig selv.*