

### 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 20. januar –  
torsdag 12. marts

### PRIS:

50 kr. per gang.  
400 kr. for et 10 klips kort.

### NADA-BEHANDLERE:

- Karin Fosdal - 61317237  
Mindre gennemgående:
- Vibeke Sandberg - 22592858
- Hanne Ravn - 42832116
- Estrid Bek - 25393547
- Wendy Norris.

Vi er en gruppe af mennesker, som har uddannet os i Nada-behandling.

Vi tilbyder for 4. gang Nada via en Nada cafe' til interesserede og mennesker, som må have et behov.

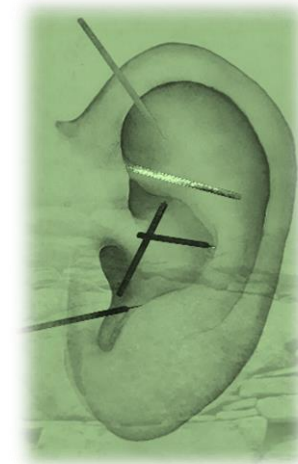
### NADA kan bl.a. lette på følgende symptomer:

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



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

Michael Smith



Alken Nada Café, Alkenvej 67c

# FORÅR 2020

NADA er hjælp til selvhjælp.

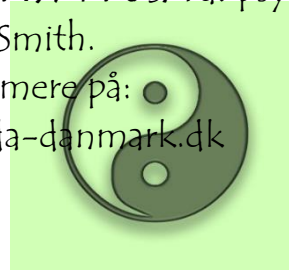
## HVAD ER NADA:

NADA er en gammel kinesisk akupunkturform, 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)



## 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. Vi vil anbefale, at du får Nada 2 gange per uge i 5-8 uger og derefter 1 gang per uge, 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

## ***NADA-PUNKTERNE:***

***Sympatikus***, der giver sindsro og omsorg  
***Shen Men***, der øger ens tålmodighed og klarhed

***Nyrepunktet***, der giver visdom og viljestyrke

***Lungepunktet***, der giver mod og taknemlighed

***Leverpunktet***, der giver accept og handling

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