

## **VEJEN TIL:**

- **BEDRE SØVN**
- **BEDRE KONCENTRATION**
- **BALANCE I KROP OG SJÆL**
- **MERE ENERGI OG INITIATIV**



# **ØREKUPUNKTUR**

## HVEM KAN BRUGE NADA?

Alle kan have gavn af NADA.

NADA er en non-verbal metode, og derfor ingen fokus på årsag til ønske om at få NADA. Når du modtager NADA er du anonym, du registreres ikke og behøver ikke at fortælle noget om dig selv.

## HVAD ER NADA GODT FOR?

NADA har vist positiv, forbyggende virkning ved symptomer på angst, stress, depression, søvnløshed, anspændthed, tankemylder, fysisk og psykisk uro. NADA kan også lindre alle former for abstinenser ved udtrapning af medicin m.m.

## HVORDAN FOREGÅR NADA?

Der sættes i alt 5 nåle i hvert øre. Du vil mærke nogle små stik, og når nålene først sidder i øret, vil du ikke mærke dem. Man sidder stille og slapper af, for at opnå fuld effekt. Nålene sidder i øret ca. 45 minutter. I mens NADA-behandlingen foregår kan du nyde en kop NADA-te. Der er ikke registreret nogen bivirkninger ved NADA metoden.

## HVOR MANGE BEHANDLINGER?

For at få den optimale effekt af NADA anbefales 20 behandlinger. Det er muligt at købe klippekort eller gavekort til 4 og 10 behandlinger. Ved køb af et 10-turs kort får man en ekstra, gratis behandling.

## HVAD ER NADA?

NADA er øreakupunktur efter NADA-metode, som blev udviklet i 1974 på Universitetshospitalet Lincoln i New York, USA. Den er siden blevet kendt over store dele af verden som en billig, bivirkningsfri og effektiv metode.

NADA tager udgangspunkt i Traditionel Kinesisk Medicin (TCM), hvor akupunkturpunkterne afbalancerer organerne, som regulerer krop og psyke.

NADA kan med fordel bruges sammen med andre metoder eller behandlinger og kan eksempelvis understøtte samtaler, medicinsk behandling, coaching, mindfulness m.m.

**Læs mere om NADA behandling på: [www.NADA-danmark.dk](http://www.NADA-danmark.dk)**

## DE 5 NADA PUNKTER

De 5 klassiske NADA-punkter, som vi benytter i NADA Sønderborg. Punkterne gives samme for at opnå størst mulig effekt.

Nedenstående fortæller om, hvordan de enkelte punkter virker, og hvilke emotioner de kan have indvirkning på.

### 1 SYMPATIKUS

Sindsro

Emotioner: Bekymring og empati

### 2 SHEN MEN

Beroligende

Emotioner: Angst, gråd, fobier, mani og labil psyke

### 3 NYREN

Viljestyrke og visdom

Emotioner: Angst, frygt, inadvendthed, og opgivende sind

### 4 LUNGEN

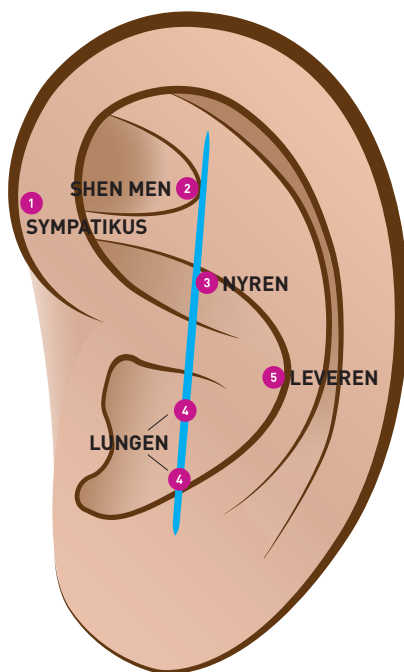
Lindring af sorg

Emotioner: Sorg, tristhed og apati

### 5 LEVEREN

Mod aggression og vrede

Emotioner: Vrede og aggressivitet



**"NADA ER FØDSELHJÆLPER  
FOR DE RESOURCER, SOM DU  
HAR GLEMT, DU HAR"**

**MICHAEL SMITH,  
grundlægger af NADA**

## NADA Sønderborg

NADA Sønderborg er en forening med det formål at give unge og voksne i Sønderborg Kommune mulighed for at få kendskab til, afprøve og modtage NADA.

Alle der giver NADA i foreningen er certificerede NADA-behandlere uddannet under NADA Danmark.

Har du spørgsmål, er du altid velkommen til at kigge forbi og spørge, eller skrive til os via kontaktformularen på vores hjemmeside.

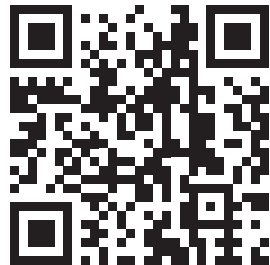
### VELKOMMEN I NADA CAFÉ

NADA Café tilbyder gratis og anonym NADA behandling. Selve behandlingen er gratis, du betaler kun for materialerne til behandlingen.

Se vores åbningstider på hjemmesiden, eller scan QR-koden. Vi holder lukket på helligdage, i hele juli måned samt hele juleferien.

Kom i god tid, da nålene skal sidde i op til 45 minutter.

Indgang fra bagsiden af Kongevej 19 (det tidligere bibliotek).



## KONTAKT

NADA Sønderborg  
Kongevej 19  
6400 Sønderborg  
email: [hej@NADAsønderborg.dk](mailto:hej@NADAsønderborg.dk)  
[www.NADAsønderborg.dk](http://www.NADAsønderborg.dk)

