

NADA-café

Hvorfor:

Giv dig selv en mulighed for at øge ro i krop og sjæl, øge energi og initiativ, få bedre søvn og koncentration.

Hvornår

Mandag: kl 16.30-18.00 og torsdag 16.30-18.00 - med opstart den 23 november. Kom senest 60 min før sluttidspunkt

Hvor: Hos Estrid Bek, Alkenvej 75, Alken, 8660 Skanderborg

Pris: 60 kr. pr gang, - 10 turskort à 500 kr.

*"Nada" er
fødselshjælper for de
ressurser, som du har
glemt, at du har"
Michael Smith*

Nada i praksis

Nada programmet består af 5 akupunktur punkter i begge ører. Nada er i udgangspunktet en nonverbal metode. Behandlingen varer 45 min i rolige omgivelser, hvor der serveres NADA-te eller vand. Der anbefales 10-12 behandlinger fordelt over nogle uger. Nada kan også bruges i akutte situationer.

NADA er et standardiseret øre-akupunktur program, som med udgangspunkt i traditionel kinesisk medicin, handler om fysisk og psykisk balance

NADA virker stresslindrende og angstdæmpende ved akut stress, abstinenser, angst eller søvnproblemer

NADA kan dæmpe fysisk og psykisk uro, anspændthed, irritation, mareridt

NADA kan øge ro i krop og sjæl, øge energi og initiativ, og give bedre søvn og koncentration

metoden rummer et meditativt element, - målet er at få kontakt til sig selv og sine egne ressourcer

Ved NADA-behandling vil der ofte indfinde sig en ro efter 10-15 minutter

Yderlige information: kontakt Estrid Bek, certificeret NADA-akupunktør
Tlf. 25393547 mail: estridbek@gmail.com