

STED:

Alkenvej 67 c,
Kælder-indgangen.

TID:

Mandag kl. 17.00 til 18.15

Torsdag kl. 17.00 til 18.15

START og SLUT:

uge 43, 20. okt. til

uge 48, 27. nov. 2025

(- torsdag 20.11.)

PRIS:

40 kr. per gang.

175 kr for et 5 klips kort

300 kr. for et 10 klips kort

NADA-BEHANDLERE:

- Hanne Ravn - 428 32116
- Karin Fosdal - 6131 7237

Vi har begge taget den certificerede uddannelse i Nada
behandling igennem NADA-Danmark

Det er 11. gang der tilbydes Nada Cafe på Alkenvej 67c
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
- Nedsat fokusering
- Nedsat koncentrationsevne og hukommelse.

NADA

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

Michael Smith



Alken Nada Café, Alkenvej 67c

efterår 2025

HUAD ER NADA:

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

Læs evt. mere på: nada-danmark.dk

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

Det er en gammel kinesisk akupunktur form, som fremmer recovery, skaber balance og stabilitet og reducerer en række psykiske symptomer



NADA er hjælp til selvhjælp.

HUORDAN FOREGÅR BEHANDLINGEN:

Behandlingen består af 5 sterile 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.

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.

HUOR MANGE GANGE:

Nada kan ikke overdoseres.

Nada virker oftest bedst efter adskillige gange, derfor anbefales, at du får Nada 2 gange per uge i begyndelsen, og i alt ca 10-15 gange, alt efter behov.

..... få gange er bedre end ingen, så kom når du kan.

HUEM KAN BRUGE NADA:

Alle mennesker kan have gavn af Nada, det kræver ingen diagnose og der er ingen fokus på årsagen til ønske om Nada. Når du modtager Nada, behøver du ikke at fortælle noget om dig selv

NADA-PUNKTERNE:

Sympatikus:

giver sindsro, omsorg, regulere nervesystem, styrker nyre m.m

Sten Men:

øger tålmodighed og klarsyn, regulerer søvn, styrker hjerte m.m.

Nyrepunktet:

giver visdom og viljestyrke, styrker hukommelse, nyren, blod m.m.

Lungepunktet:

giver livsmod og taknemlighed, evne til at give slip, bearbejde sorg, styrker lungen og immunforsvar m.m

Leverpunktet:

giver accept og handling, styrker lever og muskelfunktion, bedre søvn m.m.

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