



BOSTEDET SOLSIDEN NADA-CAFÉ

GENERELLE OPLYSNINGER

- Caféen har åbent tirsdag og torsdag fra klokken. 13.30-14.45. Vi mødes på Odinsvej, hvor der er the og mindful musik.

- Behandlingen bliver foretaget af en uddannet NADA-behandler.

- Behandlingen varer ca. 45 minutter og seneste fremmøde er derfor kl. 14.00

- Har du behov for et individuelt forløb aftales det med NADA-behandleren, som vil være behjælpelig med at få det iværksat, i din egen afdeling.



HVAD ER NADA?

NADA står for National Acupuncture Detoxification Association

NADA er en anerkendt metode, hvor der anvendes øreakupunktur.

Der sættes 5 nåle i hvert øre. NADA er ikke en egentlig behandling, men skal ses som et supplement til eks. Samtaler, medicinsk behandling, kost og Motion mv. Vi vil registrere, at du har fået NADA i cafeen og vi vil også følge op, hvis der er bestemte områder, som du gerne vil arbejde med (Se nedenfor).



- Fem punkter i øret bliver aktiveret med små nåle
- En behandling tager 45 minutter fra start til slut
- NADA og medicinsk behandling arbejder fint sammen
- Der er ingen bivirkninger ved NADA
- Alle kan tåle NADA

NADA KAN LINDRE SYMPTOMER SOM:

- Misbrug af alle slags, rygning, hash, stoffer, alkohol mv.
- Søvnproblemer
- Tankemylder
- Uro
- Abstinenser
- Flashback
- Angst
- Koncentrations- og hukommelsesbesvær
- Stress
- Depression
- ADHD, OCD, PTSD mifl.

Hvis du gerne vil arbejde med en bedring af noget af ovenstående, hjælper vi med at opstille et mål, som vi sammen følger op på. Vil du anvende NADA som et led i personlig velvære, vil vi blot registrere at du har modtaget NADA uden et bestemt formål.



HVOR OG HVORDAN FOREGÅR NADA

NADA foregår for enden ad gangen ved Fitness-lokalet på Odinsvej. Du må gerne lave en aftale med din daglige kontaktperson, så vi får en besked om, at du kommer. Det betyder noget for os, at vi har teen og NADA-nålene klar.

NADA virker individuelt fra person til person.

Det tager mellem 2-3 Minutter at sætte nålene i, hvorefter man skal sidde med dem i minimum 30-45 Minutter. Dette foregår i rolige omgivelser med mulighed for at slappe af og få en kop NADA-te.

Ryg **IKKE** og drik **IKKE** kaffe ca. 30 minutter før og efter NADA.

