

NADA

Bofællesskabet Sneppen



**Stimulerer din krop
og psyke til at
arbejde for din
sundhed!**

NADA i bofællesskabet Sneppen

Tid

Mandage kl. 10.30 – 11.30

Torsdage kl. 13.00 – 14.00

Sted

- hos dig selv
- eller i gruppe i fællesrummet.

Alle kan tåle NADA

- der er ingen bivirkninger ved det
- det virker, selv om du ikke tror på det

Hvornår kan det hjælpe

Fysisk:

- Søvnproblemer, motorisk uro, stress, aggressioner, træthed, kvalme, tarmproblemer og abstinenssymptomer.

Psykisk:

- Rastløshed, stress, tankemylder, angst og panikanfald, søvnløshed og mareridt samt humørsvingninger.

at fremme recovery – og få udbytte af anden behandling

Hvordan foregår det

- Der sættes 5 nåle i hvert øre.
- Det tager 2 – 3 minutter at sætte nålene i.
- Der skal være ro – ingen tale, mobiltelefon eller lignende. Du vil kun mærke nogle små stik, men ikke alle nåle mærkes, når de sættes i.
- Det optimale er, at nålene skal sidde i 45 minutter – men minimum 15 minutter.

Ryg ikke og drik ikke kaffe 30 minutter før og efter behandlingen

Hvordan virker det

- Man kan få en øjeblikkelig ro i krop og sind efter bare 1 – 3 behandlinger.
- Jo flere behandlinger jo længere holder virkningen.
- Det anbefales 10 behandlinger med korte intervaller. (Kan dog også bruges PN.)

Evaluering efter aftale.

Bofællesskabet Sneppen

Sneppevej 6-8

9440 Aabybro

tlf. 7257 8895