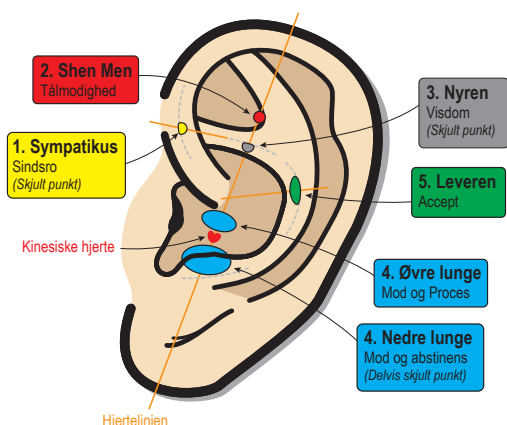


## Hvad er NADA

NADA er en type øre-akupunktur, opbygget ud fra kinesisk filosofi, hvor der sættes 5 nåle i hvert øre.

Kineserne siger ikke, at vi mennesker har en sygdom, men en ubalance - NADA vil forsøge at rette op på denne ubalance, når nålene rammer de 5 NADA-zoner.



NADA er ikke lægelig eller medicinsk behandling, men derimod et komplementært genetableringssystem, der aktiverer og understøtter kroppens naturlige funktioner, og derved genskaber kroppens indre balance.

Metoden er et ideelt supplement, når man er i gang med fx personlig træning og større livsstilsændringer, som ryggestop, udfasning af sukker eller lider af stres, PTSD eller angst.

NADA-metoden styrker og balancerer organernes fysiske funktion, så der opnås sindsro, balance og overskud til transformation og handling.

Samtidig rummer NADA-metoden et meditativt element, hvor målet er, at man får kontakt til sig selv og egne ressourcer. Derved styrkes dit overskud til hverdagen, dine ønskede livsstilsændringer og træningsmål.

NADA påvirkes ikke af evt. medicinering eller anden behandling. NADA arbejder udelukkende med aktivering af kroppens naturlige indre processer og kan ikke overdoseres.

## NADA forløb

NADA forløb er altid individuelle, men strække sig typisk over 15-20 konsultationer og varer 6-8 uger, hvor du får nåle i 1-3 gange om ugen - alt efter behov.

Efter afsluttet forløb trappes konsultationerne ned, så der kun gives NADA efter dit behov.

## Sådan giver jeg NADA

Hver NADA-konsultation indledes med enten en kort samtale om dit behandlingsområde eller opfølgende samtale, om effekten af sidste konsultation.

Når nålene skal sættes i sidder du op. Dine øre undersøges og NADA-punkterne lokaliseres, som små zoner i ørerne. Når det er gjort sættes alle nålene forholdsvis hurtigt - 5 nåle i hvert øre.

Når nålene er sat i, skal du sidde i cirka 45 minutter, mens nålene opnår deres effekt i kroppen.

Når nålene rammer de 5 NADA-zoner, vil der typisk opnås en positiv virkning, der hjælper dig med at kunne fokusere, giver indre ro og kontrol. De fleste oplever en umiddelbar symptomlindring, f.eks. i forhold til stress, angst, abstinenser ved fx ryge eller sukkerstop.

Der må drikkes ikke kaffe under behandlingen, men der kan drikkes vand eller evt. en særlig NADA-the.

Det er vigtigt, at sidde eller evt. ligge afslappet under akupunktoren - og undgå, at bruge mobiltelefon eller se TV. Du kan evt. høre på afslappende musik eller naturlyde.

Der kan også tilbydes ørekugler. Dette benyttes typisk mellem to behandlinger med nåle. Kuglerne sidder på små plastre og ses næsten ikke. Ørekugler kan også benyttes, ved stor angst for nåle.

Kontakt mig og få en snak om hvordan min sportsterapi og NADA-akupunktur måske kan hjælpe dig.



## Priser

1 x 50 min. konsultation . . . . .	kr. <b>250</b>
10 x 50 min. konsultationer. . . . .	kr. <b>2.000</b>
20 x 50 min. konsultationer. . . . .	kr. <b>4.000</b>

Alle priser er inkl. moms. Konsultation betales forud og refunderes ikke ved udeblivelse. Klippekort skal benyttes inden for 6 mdr. og refunderes ikke, ved afbrudt behandlingsforløb.

Se handelsbetingelser og persondatapolitik på [www.go2fit.dk](http://www.go2fit.dk). (Version 06.2019)