

# PERSONLIG PROCES TRÆNER OG NADA AKUPUNKTØR



"Kineserne siger ikke, at vi mennesker har en sygdom, men en ubalance. NADA akupunktur vil altid forsøge at rette op på denne ubalance, styrke og balancere organernes fysiske funktion, så der opnås sindsro, balance og overskud til transformation og handling.

NADA-akupunktur er godt, hvis du har brug for hjælp til psykiske og fysiske udfordringer som fx. stress, PTSD, ADHD, angst, søvnproblemer og meget mere.

NADA akupunktur er også et godt supplement til personlige træningsforløb, da processen styrker koncentration og indlæring, samt understøtter større livsstilsændringer, som fx. rygestop, udtræning af medicin, alkohol eller sukker.

Jeg tilbyder NADA procesforløb enten alene eller i forbindelse med personlig træning, da det kan hjælpe den personlige proces til en sundere livsstil, stærkere og mere velfungerende krop, med færre skavanker og forbedret livskvalitet".

**Kontakt mig og hør mere om, hvordan jeg kan hjælpe dig.**

## Specialer:

- NADA proces-forløb
- Vægttabsforløb med fokus på motiverende realistisk træning og sundere livsstil
- Styrkeopbygning med fokus på mobilitet, funktionel styrke og genoptræning, samt forebyggende træning
- Funktionel og specialtræning med småhold, fx. BootCamp, Rawfit light og Mindfull Stretch
- Sportsspecifik styrketræning.

## Professionel baggrund:

- Anatomi og Fysiologi
- EHFA Certificeret Fitness instruktør
- EHFA Certificeret Personlig Træner
- NADA-akupunktør
- Mindfull stretch
- Karateinstruktør - 3. Dan  
Dansk Mester i Karate DAI og Kickboxing IAKSA  
Har repræsenteret DK ved EM, VM og Harpoel Games
- Fysisk træner for TMS Ringsted 1. Division  
Håndbold Damer

## GO2FIT med Thomas Hylleborg

Personlig Proces Træner og NADA-akupunktør  
60 70 10 09 / thomas@go2fit.dk



Prisliste 01.2023



personlig  
træner

fit&sund  
Ringsted

## NADA MINDFULNESS HOLD NADA PROCES-FORLØB



NADA proces-forløb er akupunktur i ørerne. Metoden er kendt over det meste af verden og bruges bl.a. på hospitaler, som recovery system.

Alle kan tåle NADA-akupunktur - også gravide. NADA-akupunktur har ingen indvirkning på medicinsk behandling, men kan være et godt supplement, der hjælper kroppens med at genskabe den indre balance.

Læs mere om hvad NADA-behandling kan afhjælpe og forebygge.

## Hvad er NADA

NADA er en type øre-akupunktur, opbygget ud fra kinesisk filosofi, hvor der sættes 3-5 nåle i hvert øre.

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

NADA-metoden rummer også et meditativt element, hvor målet er, at opnå bedre kontakt til egne ressourcer.

## Behandlingsområder

Denne behandling er for dig, der har brug for hjælp, med nogle af de følgende problemer:

- Akut krisehjælp
- Stress og PTSD
- ADHD og OCD
- Rygestopgener
- Søvn- og spiseforstyrrelser
- Dæmper aggressive impulser
- Styrker koncentration og indlæring
- Medicinafhængighed og abstinenser
- Angst eller depressionslignende tilstand
- Dæmper motorisk uro, smerter og kramper.

NADA er ikke rettet imod særlige diagnoser, men kan bruges i alle situationer, hvor man har brug for stabilitet, bedre stress-håndtering, fokus, bedre håndtering af følelser og kognitive funktioner.

## Ingen bivirkninger

NADA har ingen uheldig indvirkning på medicinering eller anden behandling. NADA arbejder udelukkende med aktivering af kroppens naturlige indre processer og kan derfor ikke overdoseres.

I sjældne tilfælde kan du få lidt hovedpine eller føle dig utilpas i forbindelse med behandlingen. Dette er forbigående og kan afhjælpes ved, at fjerne nålene.

Nogle enkelte punkter, hvor nålene har siddet i ørene, kan nogle gange føles ømme.

Der kan komme få dråber blod, når vi tager nålene ud. Blodet fjernes let med en vatpind.

## NADA forløb

Et hvert forløb er individuelt, men strække sig typisk over 15-20 konsultationer og følgende behandlingseffekt:

1 - 5 behandlinger	Qi-energi opløses
4 - 14 behandlinger	Yin og Yang stabiliseres
8 - 16 behandlinger	Yin og Nyren styrkes
10 - 20 behandlinger	Organer stabiliseres og proces igangsættes.

De 15-20 behandlinger strækker sig typisk over 6-12 uger og indeholder følgende faser.

### 1. Symptom-fasen

Varighed: Ca. 1-3 uger afhængig af tilstand og baggrund. De fleste oplever hurtig lindring af stress, abstinenser og uro. Søvn-mønster forbedres ofte hurtigt.

### 2. Balance-fasen

Varighed: Ca. 4-8 uger (evt. flere) afhængig af baggrund. De fleste vil opleve tiltagende stabilitet og færre tilbagefald.

### 3. Recovery-fasen

Varighed: Få uger til flere måneder afhængig af formålet med NADA-forløbet. Målet er stabilisering og forebyggelse af tilbagefald, samt opbygning af en blivende effekt

Efter afsluttet forløb trappes dine behandlinger ned, så der kun gives behandling efter dit behov.

De fleste kan selv vurdere, hvornår genbehandling er nødvendig. Akupunktur har igen halveringstid og reaktionen på et forløb er meget individuel.

## Behandling

### NADA mindfulness hold

Tirsdag og torsdag kl. 12 - 13

1 x behandling på hold

249,-

Klippekort med 5 behandlinger

995,-

### NADA med tidsbestilling

1 x behandling

295,-

5 x behandling

1.395,-

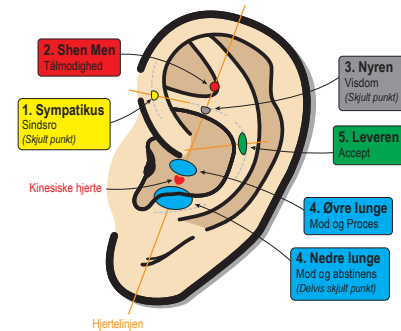
10 x behandling

2.395,-

Alle priser er inkl. moms.

## Sådan foregår behandlingen

Ved behandlingen får du sat 3-5 nåle i hvert øre



Nålene er tynde, sterile engangsnåle, som altid kasseres efter brug. Nålene skal helst sidde i ørerne i minimum 30-45 minutter, og der sker intet ved, at de sidder der i længere tid. For at opnå fuld effekt skal du sidde stille og afslappet, mens du har nålene i. Det vil blandt andet sige, at du ikke må bruge din mobiltelefon imens.

Når vi sætter nålene i, kan du mærke et stik, som straks forsvinder. Derefter er behandlingen smertefri.

Nålene kan løsne sig i løbet af behandlingen, og det sker, at enkelte nåle falder ud.

## Sådan kan behandlingen føles

Under behandlingen føler de fleste sig afslappede, og nogle falder i søvn.

Nogle får kuldefornemmelser eller snurren i øret eller dele af kroppen. Det er helt normale reaktioner.

Mange oplever en umiddelbar stresslindring og føler sig rolig samt velbefindende.

Du kan som regel mærke effekten af akupunktoren i mindst 24 timer.

Selvom man har søvnproblemer, kan behandlingen godt gives om formiddagen. Efter nogle behandlinger vil den afslappende effekt ikke være så markant. Det er ikke et tegn på, at akupunktoren ikke virker - snarere tværtimod.

## Vejledning ift. behandling

Følgende vejledning er anbefalet af NADA Danmark:

- Mød ikke sulten op til behandlingen. Spis ikke et stort måltid lige før behandlingen. Du kan godt modtage behandling alligevel – effekten vil blot være mindre.
- Du bør ikke ryge eller drikke kaffe under din behandling. Der kan drikkes NADA-te.
- Gå om muligt på toilettet inden behandling.
- Fortæl din behandler, hvis der skal tages særlige hensyn og hvis du oplever ubehag.
- Akupunkturbehandling kan nogle gange aktivere følelser (fx tristhed). Dette er naturligt og en del af recovery-processen\*.
- Behandlingen kan virke afslappende. Det er ufarligt at falde i søvn med nålene i ørene. Andre oplever, at behandlingen giver energi.
- Sid eller lig stille med nålene i 40-45 minutter. Er det for lang tid, så sid stille, så længe du kan.
- Akupunktur virker bedst, hvis du ikke har indtaget store doser medicin eller metadon lige inden behandling.
- Sørg for, at det er let at komme til dine ører. Saml håret eller sæt det op. Du må gerne beholde smykker på.
- Jo flere behandlinger du modtager, jo bedre virker akupunktoren. Modtag akupunktur så ofte det er muligt.
- Klienter, som har fået mange behandlinger, oplever ofte behandlingen mindre effektiv. Det betyder ikke at behandlingen er blevet svagere - tværtimod. Behandlingen har virket og behøves ikke i sammen omfang længere. Dit nervesystem er i bedre balance og der frigøres derfor færre signalstoffer i kroppen.

