

## NADA FOREDRAG

Interessen for **NADA AKUPUNKTUR** er stor, derfor holder Jeg løbende foredrag og besvarer spørgsmål, både fra dem der får **NADA** og de som ingen kendskab har til akupunkturen. Foredraget foregår i cafeen.

**NADA** akupunkturen skaber balance ó hvor balance ikke findes, giver styrke, hvor livet føles skrøbeligt.



*Livsglæde fra*

*Manja Jurkowsky*

*Underviser/Vejleder*

Har du spørgsmål er du velkommen til at sende en mail til mig [zr7j@sof.kk.dk](mailto:zr7j@sof.kk.dk) eller ringe på 33 17 13 31. Du kan også møde mig i cafeen.

**Idrætshuset Hørsholmgade 20 2200 N**

[www.idraetshus.dk](http://www.idraetshus.dk)

National akupunktur afgiftnings sammenslutning, blev grundlagt i 1985 i USA, formål: At udbrede en standardiseret akupunkturbehandling rettet mod misbrug, abstinenser og psykiske problemer. **Nada** er en metode, som blev udviklet på Lincoln hospital i South Bronx, New York i starten af 1970'erne, af den amerikanske overlæge og psykiater Michael Smith. Metoden er i dag, kendt over det meste af verden. Artikler og dokumentation om **NADA** har været bragt i adskillige fagtidsskrifter - bl.a. The Lancet. Filosofien bag **NADA**, skal søges i traditionel kinesisk akupunktur.

## RO FORDYBELSE KLARHED



**KENDER DU TIL TANKEMYLDER?**

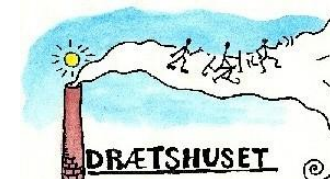
**PLAGES DU AF FYSISK ELLER PSYKISK URO?**

**LIDER DU AF ANGST ELLER DEPRESSION?**

**HAR DU BIVIRKNINGER/ABSTINENSER FRA BENZODIAZEPINER?**

**HAR DU SVÆRT VED AT KONCENTRERE DIG?**

**SÅ KAN NADA AKUPUNKTUR, VÆRE NOGET FOR DIG!**



## HVEM HAR GAVN AF NADA

**Alle som har:** Angst, panikanfald, stress, tankemylder, søvnbesvær, fysisk som psykisk uro, anspændthed, irritabilitet, aggressivitet, hyperaktivitet, koncentrationsbesvær, depressionstilstande, udbrændthed, ADHD m.m.

**NADA** er også virksom til afgiftning samt afvænnig ved alle former for misbrug. **NADA** bruges også som akut krisehjælp.

Lider du af en sygdom, eller er gravid, vil **NADA** også kunne tåles, da behandlingen er styrkende.



## HVORDAN FOREGÅR NADA AKUPUNKTUREN

**NADA akupunktur** består fortrinsvis af 5 nåle i hvert øre, som er sterile tynde engangsnåle, der bliver kasseret efter endt brug.

**NADA** er velegnet som gruppebehandling, er non verbal og foregår i et stillerum. Behandlingen varer 45 min. forløber over 3 mdr. med 2 gange ugentlig. Akupunktoren er gratis.

**NAD**ateen, hører med her, en speciel sammensat velsmagende urtete, der virker beroligende og styrkende.

Teen er varmende, nærende og dulmer abstinenser eller stoftrang.



## HVORDAN OPLEVES NADA AKUPUNKTUREN

De fleste vil føle sig afslappede; nogle vil falde i søvn, andre vil mærke varme/kuldefornemmelser, snurren i øret eller andre dele af kroppen, hvilket er helt normalt. **NADA** giver en oplevelse af, at forandring kommer indefra. Når du sidder med nålene i ørerne, vil du automatisk rette fokus mod dig selv.

Mange opdager, at fysiske smerter/spændinger forsvinder.

Der indtræder mere og mere indre ro, bedre koncentration og rummelighed. Angst/frygt vil mindskes, søvnmønstret vil forbedres, det samme med dit immunforsvar.

Grundet **NADA**, kan du få overskud til at give slip/nedtrappe div. former for afhængighed, eller problemer som holder dig öfandetö. Under akupunktoren, er der ingen smak, men ro.

Akupunktoren er generel smertefri.

**NADA** er et godt supplement, til din eksisterende behandling.

[Lige meget hvilken medicin du tager, kan du modtage akupunktoren.](#)

## SPØRGESKEMA

Jeg bruger et simpelt spørgeskema, hvilket kan vise dig din personlige udvikling, gennem forløbet. Spørgeskemaet, som er anonymt, bruges også til at dokumenterer effekten af forløbet, som er en del af Københavns kommunes psykiatriplan.



## INTENTIONER MED NADA

Brumbassen kan ikke flyve, men gör det alligevel. Ligesådan med **NADA**, som hjælper dig, med at finde dine egne uopdagede övingerö, til at komme videre i livet på. Din livskraft og vitalitet, bliver styrket. **NADA** akupunktur, er totalt ugiftigt, kan ikke overdoseres ö fri for bivirkninger. Jo flere behandlinger, jo mere harmoni.

## NADA, VELEGNET TIL GRUPPEBEHANDLING

Meget forandringsarbejde og örecoveryö (at styrke dit værdimæssige fundament) drejer sig om, at kunne rumme sig selv, bryde isolation, ubrugbare mønstre og nære tillid til andre. At opleve fællesskab, giver en god samhørighedsfornemmelse.