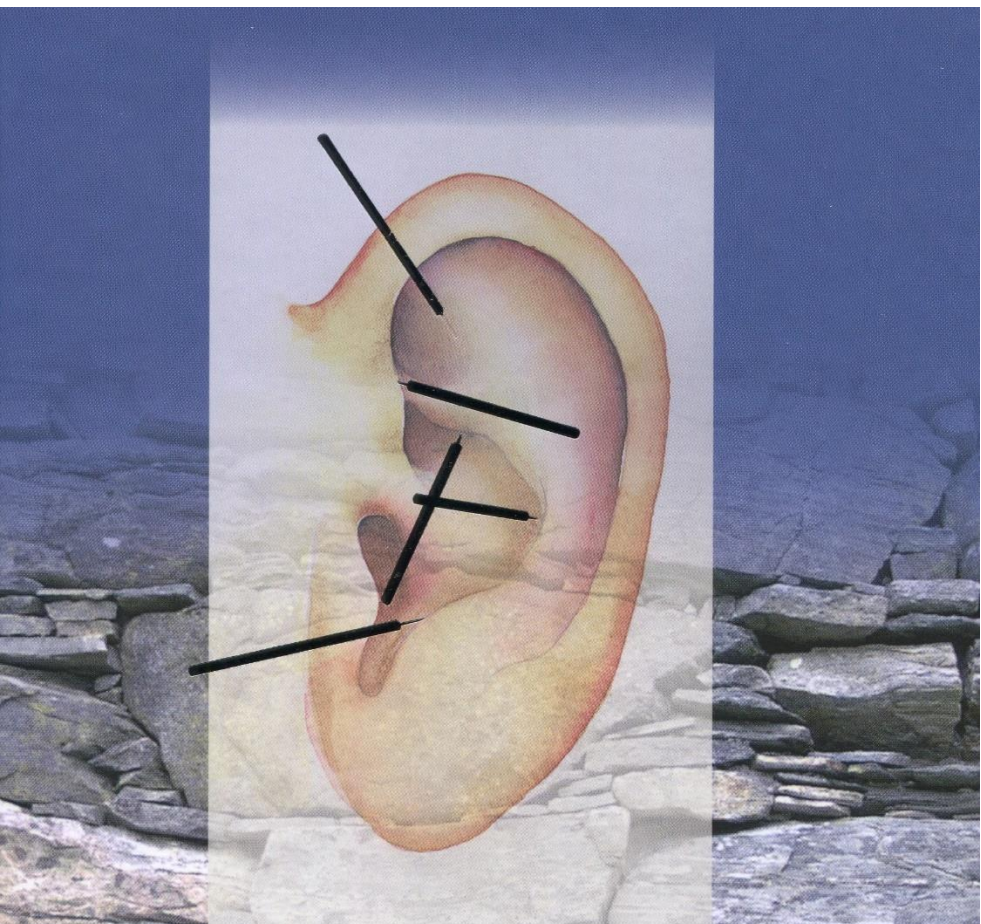


NADA ØREKUPUNKTUR

Apostelkirkens Menighedssal

Saxogade 13 – København V.

Fredage i tidsrummet 14-15:30 (Se kalender på bagsiden)



Café Exit
Fra indsat til værdsat

Apostelkirkens Menighedssal – **Fredag 14-15:30** – Saxogade 13 – København V.

Januar	Februar	Marts	April	Maj	Juni
On 1 Nyårsdag	Le 1	Sa 1	On 1 ☼	Fr 1 NADA 14-15:30	Ma 1 2 påskekønd
To 2	Sa 2 ☼	Ma 2 ☼	To 2	Le 2	Ti 2
Fr 3 ☼	Ma 3	6 Ti 3	Fr 3 NADA 14-15:30	Se 3	On 3
Le 4	Ti 4	On 4	Le 4	Ma 4	To 4
Sa 5	On 5	To 5	Sa 5 Påskekønd	Ti 5	Fr 5 NADA 14-15:30
Ma 6	2 To 6	Fr 6 NADA 14-15:30	Ma 6	15 On 6	Le 6
Ti 7	Fr 7 NADA 14-15:30	Le 7	Ti 7	To 7 ☼	Se 7
On 8	Le 8	Sa 8	On 8 ☼	Fr 8 Bededag	Ma 8
To 9	Sa 9 ☼	Ma 9 ☼	To 9 Søndag	Le 9	Ti 9
Fr 10 ☼	Ma 10	7 Ti 10	Fr 10 Langfredag	Se 10	On 10
Le 11	Ti 11	On 11	Le 11	Ma 11	20 To 11
Sa 12	On 12	To 12	Sa 12 Påskekønd	Ti 12	Fr 12
Ma 13	3 To 13	Fr 13 NADA 14-15:30	Ma 13 2 påskekønd	16 On 13	Le 13 ☼
Ti 14	Fr 14 NADA 14-15:30	Le 14	Ti 14	To 14 ☼	Se 14
On 15	Le 15 ☼	Sa 15	On 15 ☼	Fr 15 NADA 14-15:30	Ma 15
To 16	Sa 16	Ma 16 ☼	To 16	Le 16	Ti 16
Fr 17 ☼	Ma 17	8 Ti 17	Fr 17	Se 17	On 17
Le 18	Ti 18	On 18	Le 18	Ma 18	21 To 18
Sa 19	On 19	To 19	Sa 19	Ti 19	Fr 19 NADA 14-15:30
Ma 20	4 To 20	Fr 20 NADA 14-15:30	Ma 20	17 On 20	Le 20
Ti 21	Fr 21 NADA 14-15:30	Le 21	Ti 21	To 21 Kv. Nimmerlandsg.	Se 21 ☼
On 22	Le 22	Sa 22	On 22	Fr 22 ☼	Ma 22
To 23	Sa 23 ☼	Ma 23	To 23 ☼	Le 23	Ti 23
Fr 24 ☼	Ma 24	9 Ti 24 ☼	Fr 24 NADA 14-15:30	Se 24	On 24
Le 25	Ti 25	On 25	Le 25	Ma 25	22 To 25
Sa 26	On 26	To 26	To 26	Ti 26	Fr 26 NADA 14-15:30
Ma 27	5 To 27	Fr 27 NADA 14-15:30	Ma 27	18 On 27	Le 27
Ti 28	Fr 28 NADA 14-15:30	Le 28	Ti 28	To 28	Se 28 ☼
On 29	Le 29	Sa 29	On 29	Fr 29 NADA 14-15:30	Ma 29
To 30		Ma 30	To 30 ☼	Le 30 ☼	Ti 30
Fr 31		Ti 31		Se 31 Påskekønd	

NADA øreakupunktur foregår i:

Apostelkirkens Menighedssal – Saxogade 13 – København V

Fredage fra kl. 14-15:30 (Se kalenderen)

NADA-tilbuddet forløber i foråret 2020 og er for alle tilknyttet Cafe Exit

Om mig og min baggrund:

Jeg er uddannet sygeplejerske (2003) og certificeret NADA-akupunktør (2008). Jeg har de sidste mange år givet NADA øreakupunktur til mennesker i stress- og krisetilstande og til mennesker med abstinenser.

Jeg er pårørende til en tidligere indsat og det er en af mine baggrunde for at være med til at skabe et NADA-tilbud i samarbejde med Cafe Exit.

Ved spørgsmål omkring NADA er du velkommen til at kontakte mig fredage i tidsrummet 12-14 på mobil: 91 553 664.

Kærlig hilsen Sidsel Larsen

Om NADA:

NADA-metoden blev udviklet i New York i 70'erne og blev anvendt til at afhjælpe abstinenser hos misbrugere inden de modtog gruppeterapi. I dag benyttes NADA-metoden i mange forskellige regi og er udbredt i hele verden

Du kan læse mere om NADA – baggrund, forskning etc. på NADA Danmark hjemmeside: <http://nada-danmark.dk>



Tilbuddet er GRATIS, anonymt og kræver ikke tilmelding.

Information til dig der vil have NADA øreakupunktur:

NADA er en metode, hvor 5 akupunktur-punkter i øret stimuleres med akupunktur-nåle – eventuelt suppleret med yderligere 2 punkter efter behov. Der sættes i alt 10-12 sterile akupunktur-nåle.

Nålene sættes 1-2 mm. Ind i huden og skal efterfølgende sidde i 45 minutter.

NADA øreakupunktur kan suppleres med kugleakupunktur, hvor en lille kugle sættes på øret med et plaster så man selv kan stimulere punktet efterfølgende. Et kugleplaster kan sidde 7-10 dage.

Før nålene bliver sat i:

Sørg for at det er let at komme til dine ører – saml håret eller sæt det op. Du må gerne beholde tørklæde og smykker på.

Du kan bruge scoringscirklen som udleveres til NADA til at få overblik over de tilstande NADA virker på. Det er et redskab til dig selv.

Mens nålene er i:

Sæt dig godt til rette – brug eventuelt puder/tæpper.

Der serveres NADA-te. (Urte-te som virker beroligende/udrensende)

NADA kan virke meget afslappende – så det er OK at falde i søvn.

NADA kan aktivere følelser – det er naturligt.

Hvis en nål falder ud, så saml den op og læg den i den gule nålebøtte.

Hvis du oplever ømhed/smerte omkring en nål eller andre gener – kontakt akupunktøren – ræk hånden op.

OBS: NADA er et NON-verbalt tilbud.

Det vil sige ingen samtale med andre – ej heller i mobiltelefon, når du modtager NADA