

NADA Øreakupunktur Mindfulness

NADA kan

- ◆ Lindre abstinenser
- ◆ Dæmpe angst og uro
- ◆ Lindre stof- og alkoholtrang
- ◆ Virke beroligende
- ◆ Give dig bedre søvn

En behandler sætter fem små **NADA**-nåle i hvert øre, og dem sidder du med i tre kvarter.

Med **Mindfulness** bliver du bedre til at

- ◆ Håndtere udfordringer
- ◆ Mærke og acceptere dine følelser
- ◆ Være tilstede i nuet

Mindfulness er afspænding og meditation.

HVORNÅR?

NADA

Mandag kl. 9.00 – 9.45

NADA + Mindfulness

Torsdag kl. 9.00 – 9.45

Kom til **NADA** både mandag og torsdag for at få den bedste effekt.

HVOR?

Rusmiddelcentret

Præstøvej 78

Bygning 18, 1. sal

4640 Faxe

Telefon 5620 2720

NADA og **mindfulness** er et supplement til din øvrige behandling.