



Kostenübernahme

Unsere Gruppentherapien werden von den Krankenkassen übernommen. Wir benötigen eine ärztliche Zuweisung.

Ambulatorium Psychosomatik St.Gallen

Wassergasse 44

CH-9000 St.Gallen

T +41 58 511 60 00

zuweisungstelefon.gais@kliniken-valens.ch

www.klinik-gais.ch/ambulatorium-psycho-somatik



NADA-Ohrakupunktur

Was ist NADA-Ohrakupunktur?

NADA-Ohrakupunktur bezeichnet ein standardisiertes Verfahren der Akupunkturbehandlung. Die Erfahrung zeigt, dass regelmässige Akupunktur eine stabilisierende und ausgleichende Wirkung hat. Menschen, die unter Stress, ständiger Belastung, innerer Unruhe und Schlaflosigkeit leiden, können davon profitieren.

Ziele

Akupunktur wirkt regulierend auf das autonome Nervensystem. Durch die Anregung der inneren Selbstheilungskräfte fühlen sich die Menschen nach der Behandlung in der Regel ausgeglichener und gestärkt, um die Anforderungen ihrer aktuellen Situation besser bewältigen zu können.

Häufig beobachtete Wirkungen

- ▶ stabilisiert körperlich und seelisch
- ▶ reduziert Stress und Überforderung
- ▶ führt zu Entspannung und innerer Ruhe
- ▶ weckt Offenheit für innere Prozesse
- ▶ vermindert Ängstlichkeit
- ▶ verbessert Konzentration
- ▶ reguliert den Schlafrhythmus
- ▶ regt die Endorphinproduktion an
- ▶ senkt den Suchtdruck (Craving)

Ablauf

- ▶ Die Sitzung findet in einer offenen Gruppe statt.
- ▶ Es werden je fünf Punkte an beiden Ohren akupunktiert.
- ▶ Die Behandlung findet im Sitzen statt.
- ▶ Zusammen mit den anderen Teilnehmenden sitzen Sie ca. 30 Minuten mit den Nadeln. Gönnen Sie sich diese Zeit als Auszeit vom täglichen «Machen und Müssen».

«Stabilität für Körper und Geist»

Teilnahme und Anmeldung

Voraussetzungen

Dieses Gruppentraining eignet sich für Menschen, die ihr psychophysisches Gleichgewicht stärken wollen im Sinne eines einheitlichen Erlebens von Körper, Seele und Geist.

Die Anmeldung erfolgt über den behandelnden Arzt, die behandelnde Ärztin bzw. den zuständigen Psychologen, die zuständige Psychologin.

- ▶ Dauer: 60 Minuten
- ▶ 1 Mal wöchentlich (gemäss Zeiten auf der Website)
- ▶ Der Einstieg ist grundsätzlich jederzeit möglich. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, kann sich Ihr Eintritt verzögern, bis ein Platz frei wird.
- ▶ Max. 8 Teilnehmende



aktuelle Zeiten unter:
klinik-gais.ch/ambulatorium-psychosomatik



Ambulatorium Psychosomatik

Wassergasse 44, 9000 St.Gallen
1. Stock: Gruppenraum «Säntis»

Kontakt

T +41 58 511 60 02
zuweisungstelefon.gais@kliniken-valens.ch

Gruppenleitung

Yvonne Leist
Dipl. Pflegefachfrau HF PsyKP