



NADA
Ohrakupunktur
Gruppentherapie

**Gemeinsam Schritt
für Schritt weiter.**

Was Sie erwartet

Was ist NADA-Ohrakupunktur?

Die NADA-Ohrakupunktur ist ein standardisiertes Verfahren der Akupunkturbehandlung, das Ruhe, Stabilität und innere Balance unterstützen kann. Die Erfahrung zeigt, dass regelmässige Akupunktur stabilisierend und ausgleichend wirken kann. Besonders Menschen, die unter Stress, ständiger Belastung, innerer Unruhe oder Schlaflosigkeit leiden, erleben diese Behandlung als wohltuend.

Ziele

Durch die Anregung der inneren Selbstheilungskräfte fühlen sich viele Menschen nach der Behandlung ausgeglichener und gestärkt. Das kann helfen, die Anforderungen der aktuellen Lebenssituation besser zu bewältigen.

Viele Teilnehmende berichten, dass die Akupunktur ...

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

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»

Informationen zu Teilnahme und Anmeldung

Voraussetzungen

Dieses Gruppentraining eignet sich für Menschen, die ihr psychophysisches Gleichgewicht stärken möchten – also das Zusammenspiel von Körper, Seele und Geist bewusster erleben wollen.

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

Ambulatorium Psychosomatik

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

Kontakt

T +41 58 511 60 00
zuweisungstelefon.gais@kliniken-valens.ch

Gruppenleitung

Yvonne Leist
Dipl. Pflegefachfrau HF PsyKP

Kostenübernahme

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



Aktuellen Zeiten unter:
[valens.ch/ambi-psy-stgallen/
angebot/gruppentherapien](https://www.kliniken-valens.ch/ambi-psy-stgallen/angebot/gruppentherapien)

Ambulatorium
Psychosomatik St.Gallen
Wassergasse 44
9000 St.Gallen

Telefon +41 58 511 60 00
sekretariat.psy.gais@kliniken-valens.ch
www.valens.ch/ambi-psy-stgallen

Wir sind Teil der Klinikgruppe Valens.