



Foredrag torsdag den 21. april, kl. 14:00 i Sognegården i Hou  
En eftermiddag med søvn v/Trine Sandgren

Kender du det at ligge søvnløs og vende og dreje sig i sengen, mens tilbagevendende spekulationer martrer dig - som regel nytteløst? Emnet denne eftermiddag er, hvordan Nada kan styrke din indre ro og forbedre din nattesøvn. Nada består i al sin enkelthed i 5 akupunktur nåle, der stikkes ind i bestemte punkter i hvert øre.

Vi lægger ud med lidt om søvns betydning for fysisk og psykisk velvære/sundhed og nogle almene, gode råd, dels ganske lavpraktiske, men også teknikker af mental karakter. – Og så naturligvis en præsentation af Nadateknikker og historien bag. Vi afslutter med demonstration.

Trine bor i Hou, er ergoterapeut, stress coach og uddannet i at give Nada.

Arrangør: HOU AKTIVITETSCENTER

Aktiviteterne er for alle på 60 år og opefter. Alle aktiviteter foregår i den nye sognegård, Søndergade 17.

Kontingent for hele året er 100 kr. (følger kalenderåret). Beløbet betales første gang, du deltager i en af programmets aktiviteter. Kaffe kan købes.

13.04.2022/Hou Aktivitetscenter/red. Karen Rasmussen