

# Hej med dig ☀️

Så blev det tid for lidt nyt fra NaturSund, denne gang om det, som ér sket, og info om NaturSunds kommende aktiviteter i både Hørning og Rønde, både dejlige kurser og spændende foredrag!

## Fødselsdagsfest og fødselsdagstilbud

Lørdag d. 4. september holdt vi åbent hus og 1 års fødselsdagsfest i Sundhedshuset i Hørning. Der var både rød løber, spændende oplæg, prøvebehandlinger, yoga og Qi gong, for ikke at tale om masser af lækkerier, både med og uden sukker og gluten 😊

Op til fødselsdagen blev der trukket lod om 2 gratis behandlinger hos NaturSund, og i forbindelse med fødselsdagen giver **NaturSund halv pris på første behandling eller naturterapi-session** i september eller oktober. Så, hvis du selv eller din kollega eller nabo går og trænger til at gøre noget godt for sig selv, vil det være et godt tidspunkt til at komme i gang med behandling.



Det ser måske ikke sådan ud på billederne, men mange kiggede forbi i løbet af dagen og fik prøvet noget nyt og mulighed for en snak om sundhed og trivsel både for krop og sjæl!

Også i den kommende tid er der gode muligheder for at få nye input. NaturSund er jo ikke "bare" et behandlingstilbud men har også en stærk drøm om at være med til at forebygge sygdom og andre skavanker, fordi forebyggelse nu engang er bedst: Forebyggelse giver større livskvalitet for den enkelte, og det sparer en masse penge i vores sundhedsvæsen og samfund i øvrigt, hvis vi lykkes med at holde os selv ved lige – og vi kan alle starte med at gøre bare én ting anderledes...

Derfor tilbyder NaturSund forskellige hold og foredrag, så der er lidt, for enhver smag. Vejen til et sundere liv, helt naturligt, kan jo både handle om bevægelse, ernæring, afspænding og vejrtrækning, at lytte til sig selv og om specifikke øvelser til et specifikt problem. På næste side kan du se overskrifterne, og du kan finde mere info samt info om tilmelding og betaling via [www.natursund.dk](http://www.natursund.dk) – under "kurser og foredrag".



## Af kommende hold kan du vælge:

- **"Qi gong-træning"** - foregår allerede i både Eskerod og i Hørning. Fra 6. oktober starter der også et nyt hold i Rønde i samarbejde med AOF:
  - *Vi fordyber os i de ældgamle kinesiske bevægelser, som giver ro, indre flow og fornyet energi og styrke!*
- **"Kropsbevidsthed, nærvær og afspænding"** starter i Hørning torsdage midt på dagen:
  - *Vi arbejder her med vejrtrækning, grounding, udstrækning af spændte muskelgrupper og meditativ bevægelse, og vi slutter hver gang af med en siddende eller liggende kropsscanning eller afspænding.*
- **"Forrygende fordøjelse"** starter i Hørning torsdage om eftermiddagen:
  - *Teori og praksis: Hvad er vigtigt for en "sund mave", og hvad kan du ændre på for at få det bedre i hverdagen. Ny viden, fysiske øvelser og akupunkturpunkter, du selv kan stimulere med fingertryk.*
- **"Sundere Senior"** starter i Hørning fredage om formiddagen:
  - *Du får viden, fysiske øvelser og gode fif til at passe på både krop og humør, og vi ser på mere specifikke udfordringer som fx gigt, forstoppelse, knogleskørhed, forhøjet blodtryk og KOL. Efter forløbet har du indøvet et lille træningsprogram, som du kan bruge i hverdagen fremover.*
- **"Stop Stressen"** starter i Hørning fredag om formiddagen og vil også foregå i skoven ved Jeksen-shelteren et par gange (samkørsel kan arrangeres):
  - *Viden om stressens mekanismer, og vi arbejder både gennem teori og praksis på at genfinde den indre ro og opnå bedre balance i hverdagen. Vejrtrækning, kropsbevidsthed, afspænding, sanseøvelser og grounding.*



## Kommende foredrag (kun i Hørning):

- **"Akupunktur og kinesisk medicin"** (d. 27. oktober kl. 19-21)
  - *Et lille kig ind i denne fascinerende holistiske forståelse af sundhed, hvor krop og psyke forstås som et hele, og hvor livsstil og tænkning forstås som vigtige grundlag for sundhed! Forståelsen af begreber*





*som Qi, yin og yang danner basis for, hvorfor akupunktur og Qi gong virker, og du får mulighed for at prøve helt enkle øvelser fra Qi gong-traditionen, ligesom jeg præsenterer akupunktur-punkter på kroppen, som du kan bruge til (med fingertryk) at behandle dig selv eller dine nærmeste.*

- **”Krop og sundhed på den lange bane”** (d. 17. november kl. 19-21)
  - *Brug et par timer denne aften som en sund investering i dig selv – og ikke mindst i din ”tredje alder”. Bliv inspireret ved dette levende foredrag, hvor du uden løftede pegefingre får gode input til livsstil og sundhed og får præsenteret viden og tips om krop, kost og energi.*



Du er altid velkommen til at kontakte mig, hvis du har interesse for et hold men ikke har mulighed for at deltage på angivne tidspunkt – er der flere, kan vi måske slå et hold mere op 😊

*Tusind tak for din tid og opmærksomhed*

*Og rigtig god dag!*

*Kærlig hilsen*

*Lalla Wandahl*

