

Hej med dig ☀️

Læs med om forårsjævnøgn og gratis arrangementer, nyt blogindlæg, nyt hold og lidt bonusinfo 😊

Nyt fra klinikken

”Forårsjævnøgn – årshjulet drejer” – der er stadig plads til, at du kan være med på denne skønne eftermiddag, hvor vi fejrer, at der det næste halve år vil være flere lyse end mørke timer i døgnet. Se mere her

<https://naturesund.dk/kurser-og-foredrag/> og tilmeld dig senest 17. marts på 20 98 64 97. Kun 120 kr!



Du kan også se en kursusintro her: <https://www.facebook.com/NaturSund.dk/videos/681326089556188>

På <https://naturesund.dk/kurser-og-foredrag/> finder du også opslaget om de **4 GRATIS ARRANGEMENTER**, som NaturSund afvikler i Syddjurs' skønne natur hen over foråret. Der er gode muligheder for at opleve nye natursteder, møde nye mennesker og gøre noget godt for dig selv – helt gratis, så tilmeld dig gerne i god tid 😊 Der er Qi gong under åben himmel, Træning i naturen, Mad over bål og Nærvær i naturen...

Nyt forårshold:



FOF-holdet **Træning i naturen** er ved at være slut. Fra 30. marts starter vi op igen, enten under FOF eller under NaturSund. Det er fortsat onsdage kl. 10-11.30 i Rosenholm skov. Giv endelig lyd, hvis du vil være med til det næste forløb. Det har været rigtig skønt, en deltager siger: ””Jeg synes, det er så fantastisk at træne ude i det fri! Det har hjulpet mig til at komme ud, mens det var vinter, og det giver sådan et velvære og ny energi at komme ud og bevæge sig og have det lidt sjovt sammen med andre.”

Derudover er der forespørgsel omkring at gentage **sommertræning med Qi gong** i Eskerod. Vi prøver at samle et hold, så giv lyd, hvis du er interesseret! De nuværende hold i Kolind og Rønne slutter i start/midt af maj, så derefter kan det være en mulighed med ude-træningen.



Bonusinfo

Nyt blogindlæg – på hjemmesiden ligger både gamle nyhedsbreve og tanker i form af blogindlæg. Nu ligger der et nyt, her et lille uddrag:

"Kroppen og Naturen er til sammen mine bedste og største læremestre – lærere i livet og om livet! Her findes al nødvendig information, og så er det bare om at knække koden... altså lære at "læse og forstå" den vejledning og de universelle sandheder, som vi alle har adgang til. Derefter kommer så den livslange udfordring at bruge sin viden godt, træffe gode valg i sit liv og tage ansvar for sig selv. Det er denne kombination af personlig og faglig erfaring, der giver mig en solid baggrund for mit arbejde med at hjælpe de mennesker, der opsøger mig. Både dem, som ønsker specifik hjælp til et konkret problem her og nu og dem, som søger en bredere eller dybere hjælp til deres udfordringer."

Du kan læse mere her: <https://naturesund.dk/blog-nyt-og-video/der-er-en-vej-til-forbedring/>

Som jeg nævnte sidst, hører Leveren til forårselementet i traditionel kinesisk medicin. Til foråret hører også Leverens energi – og stagnation af Lever-qi, hvis vi ikke passer på... på Facebook ligger denne gamle video omkring, hvad du selv kan gøre, hvis du er blevet ramt af **Lever-qi-stagnation**. Den kan tåle et gensyn, den er uden undertekst, så husk lyd...

Du kan næsten høre på min stemme, hvordan stagneret Lever-qi lyder 😊

Udover den skarpe stemme, er tegnene på Lever-qi-stagnation fx irritabilitet, depression (efter frustrationsperiode) PMS-smerter og andre menstruationsubalancer, tindingehovedpine, oppustet mave, depression, smerte som flytter sig rundt, klump i halsen hyppigt behov for at gabe eller sukke. Så genkender du noget af dette, kan du lave lidt "hjælp til selvhjælp" som vist på videoen:



<https://facebook.com/NaturSund.dk/videos/152065170205720>



Nyt om AFTENSKOLERNES DAG og DET GODE SENIORLIV:

Som nævnt sidst, er D. 1. april aftenskolernes dag, og NaturSund vil gennem FOF være til stede i Kulturhuset i Rønne om eftermiddagen. Der vil være introduktion til "Afspænding og kropsbevidsthed" og til Qi gong (forårets deltagere er inviterede til at deltage!), og jeg vil fortælle lidt om de fantastiske gevinster der er ved at træne ude i naturen.

I uge 12 kører lokalavisen i Syddjurs et tillæg om "Det gode seniorliv", og der vil der være en artikel om NaturSund (journalisten har lige været her i dag) – der kommer fokus på, hvorfor det også har stor relevans for "seniorer" at tage hånd om egen krop og sundhed... og hvordan NaturSund kan inspirere og bidrage til det. Det er jo noget af det, jeg virkelig brænder for; at kunne inspirere andre til at passe bedre på sig selv, finde veje til at få mere sundhed ind i hverdagen, hvadenten det er gennem kost, bevægelse, meditation, socialt samvær eller direkte via behandling. Det er aldrig for sent at gøre noget mere (eller måske bare noget andet) for sig selv, og der er rigtig mange forskellige måder til at få et sundere liv og dermed en bedre fremtid – uanset alder!

En af mulighederne er at komme ud og nyde foråret og det voksende forårsllys, som hjælper med at genopbygge vores D-vitamin-depoter og fylde vores lunger med sprudlende frisk forårsluft! Vi ses derude



Glædeligt kommende Forårsjævnøgn!!!

Kærlig hilsen

Lalla

