



Hej med dig

Læs med om nye samarbejdsplaner, om sommer-energien og om kommende tilbud som Udesidning og diverse kurser.

Nyt samarbejde

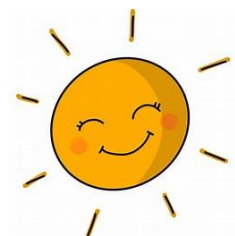
Som noget nyt begynder NaturSund at samarbejde med virksomheden **Fysiofresh**, som tilbyder fysioterapeutisk hjemmetræning/behandling. Det er tænkt som et supplerende tilbud til mennesker, som oplever, at den tilbudte kommunale (genop)træning og vederlagsfri fysioterapi ikke er tilstrækkelig. Det er en mere specifikt fysioterapeutisk tilgang end den holistiske vinkel, jeg normalt arbejder ud fra i klinikken. Men samtidigt er det fysioterapi med fokus på helheden i det enkelte menneskes liv her og nu, og det giver rigtig god mening for mig! Naturlig sundhed har jo mange ansigter, og ét af dem er at optræne kroppens svage områder og blive i stand til at forebygge at få det dårligt igen.

Jeg fortsætter med de sædvanlige åbningstider, men det vil selvsagt i et vist omfang påvirke mine muligheder for at være fleksibel med tider i klinikken. Det kan derfor være en fordel at booke lidt frem i tiden, hvis du har begrænsede muligheder for at komme til behandling – men mon ikke vi får tiderne til at passe sammen alligevel!

Tiden... tiden flyver! Jeg har i store åndedrag nyt foråret i naturen i år, men hvor går det dog stærkt. Nu er anemonerne visnet ned, bølgebladene er ikke længere lækre at spise, det sner med hvide æbletræsblade, og om lidt lyser hyldeblomsterne hvidt og klart i hegn og skovbryn. Før jeg næsten opdagede det, blev det sidst i maj, og om en måned er det årets længste dag!...

Om Solhverv og Udesidning

I år falder Sommer-Solhverv tirsdag d. 21. juni – det er årets længste dag og en af højtiderne i det traditionelle Solhjul/ årshjul. For mig personligt er Solhjulets højtider/ akser blevet gradvist vigtigere gennem de senere år, fordi de giver så dyb mening ind i arbejdet med naturen, og med naturlig sundhed og forståelsen af balance og ubalance i vores egne energisystemer...



Solhverv er en højtid fra dengang vi var et folk med en tæt tilknytning til naturens rytmer og var dybt afhængige af at følge og forudse årstidernes skiften. Selve Solhvervsfesten minder om Sct. Hans-festen med midsommerbål, lys, sang og festligt samvær. I traditionel kinesisk medicinsk forståelse er det også det tidspunkt på året, hvor yang-energien topper. Yang (lys, varme, aktivitet og opadstigende energi) og "Ild-fasen" har nu erstattet forårets "Træ-fase". Især "Hjertets energikredsløb" er i centrum, og vigtige "begreber er Glæde, Varme, udvidelse og balance i Sindet/ "Shen".





Denne traditionelle forståelse af årstidens energi og kraft går igen i Medicinhjulet (som jeg har lært det fra WindEagle og RainbowHawk fra Ehama-institute) som en tid, hvor det er oplagt at "udvide sig/overskride sit ego" ved at åbne hjertet og ånden for at se, rumme og påskønne mangfoldigheden og alt livs forbundethed. Fantastisk fascinerende, synes jeg, hvordan "naturfolk" i Norden, Kina og Amerika har opnået samme indsigter gennem deres nære kontakt til de naturlige rytmer, som er i og omkring os, og som nogle af os igen mærker længslen efter at komme "i synk med". Og dét at søge at komme i synk med naturen igen kan du blandt andet fordybe dig i på en udesidning...

Årets længste dag giver naturligt nok årets korteste nat – og det er en oplagt lejlighed til at prøve den gamle tradition med **UDESIDNING**; en nat, hvor man efter grundig forberedelse sidder alene ude i naturen fra solnedgang til solopgang og åbner sig for den energi og de indsigter, som bliver tilbudt. En slags visionsøgning eller rådslagning med naturen, hvor alt, hvad du oplever, sanser og føler i de mørke timer, forstås som vejledning og svar på den intention/ den hensigt/ det spørgsmål, du har opsøgt naturen med. Og hvor man derefter samles med ligesindede for at dele og forstå nattens oplevelser omkring morgen-bål og varmende morgenmad før det er tid til at smutte hjem i seng 😊

Men selve den korteste nat bliver det ikke, for praktik og kalender skal også passe... derfor:

Lørdag d. 11 – søndag d. 12. juni får du mulighed for at lave din første udesidning ved Eskerod.

Vi mødes kl. 19 lørdag og skilles igen søndag formiddag senest kl. 10, når vi har fået samlet godt op på nattens oplevelser og spist en god varm morgenmad i fællesskab. Jeg sørger for en lille tryk gruppe og en grundig indføring i processen med tydelige rammer og vejledning, så alle kan være trygge hele vejen og få en berigende og helt unik oplevelse med hjem. Måske har du allerede arbejdet lidt med animismen og shamanismen, måske er det en helt ny verden for dig – men du kan mærke lysten til at åbne dig for Naturens ånd og Kraft og søge kontakt og indsigt på en ny og inspirerende måde! I så fald, sæt kryds i kalenderen og send mig en mail om, at du gerne vil med! **Pris kr. 500.-**





Andre kurser og aktiviteter i NaturSund

FOF-sæsonen er afsluttet, og NaturSund holder sine egne kurser. "Sommer-Qi gong" er netop startet med en ugentlige onsdagstræning i haven blandt løsslupne høns og summende insekter. "Træning i naturen" er også godt i gang, og her kan vi godt være flere, så giv lyd, hvis du vil med på de sidste 4 gange om onsdagen kl. 10-11.30.

"Gratis træning i naturen" og "gratis Qi gong ved stranden" er vel overstået. Denne søndag glæder jeg mig meget til at møde dem, der har meldt sig til "Vild mad over bål" – det bliver sjovt at sanse, sanke og smage på urterne omkring ildens dragende flammer! Der er ikke flere ledige pladser, men det er der til gengæld til det sidste af forårets gratis events: "Nærvær i naturen" d. 13. juni i Mols Bjerge, læs mere her, hvis du er interesseret <https://naturesund.dk/kurser-og-foredrag/>.

Samme sted kan du finde en oversigt over de kurser, jeg slår på under FOF til efteråret. Der bliver nye tilbud som "Glad og Sund", der er en kombination af teoretisk viden om krop og kost og praktiske øvelser, et forløb som er godt at blive både klogere og glattere af 😊 Derudover gentager vi "Kropsbevidsthed og afspænding", Qi gong og "Træning i naturen", og med kurser både i Hornslet, Kolind og Rønne bliver der nok at vælge imellem!

Tilskud til behandling

Det er gået op for mig, at mange mennesker ikke er klar over, at de kan få tilskud til behandling hos NaturSund. Jeg vil derfor lige gøre opmærksom på det igen: Har du en privat sundhedsforsikring, dækker den sandsynligvis akupunktur og fysioterapi hos NaturSund, men tjek det med din forsikring for en sikkerheds skyld. Er du medlem af "sygeforsikring danmark", har du ret til tilskud til både akupunktur og fysioterapi, se evt. mere her <https://aku-net.dk/for-patienter/tilskud-til-behandlingen/>

Kærlig hilsen

Lalla

