

## Hej med dig ☀️

Sommeren buldrer fortsat derudaf, og nogle af os har lidt ferie til gode, mens andre er godt i gang med hverdagen igen. Her kommer et lidt kortere nyhedsbrev med lidt om fordøjelsen, som hører sensommeren til i den traditionelle kinesiske medicin, og om forskellige kommende kurser og aktiviteter i NaturSund – blandt andet et helt nyt og spændende tiltag: **Natur-retreat i Thy...** skal du med?

### Sensommeren; tid til refleksion... og fordøjelse!

Har du været til akupunktur hos mig, har du nok hørt mig tale om "Maven og Milten" som de organer, der i den kinesiske medicin traditionelt relaterer til fordøjelsen. "Milten" er nok vestligt set et udtryk for bugspytkirtlen, som bl.a. producerer mange vigtige fordøjelsesenzymer til tarmsystemet. Og både maven med mavesyren samt tarmen med dens bakterieflora, tarmslimhinde og forskellige enzymer til nedbrydnings- og udskilningsprocesser er vigtige dele af vores fordøjelse...

Ved du, at det faktisk ikke er meningen, at du overhovedet skal lægge mærke til "maven", fra input til output? Hver gang vi bøvser, føler os udspilede, mærker rumlen i maven, prutter eller oplever hård eller "løs" afføring, er det en fortælling om, at noget kunne være bedre. At vi har en ubalance eller stagnation i systemet, som gør, at vi ikke optager næringsstofferne godt nok fra maden eller ikke udskiller affaldsstofferne godt nok – vi lever bare i en kultur, hvor det er blevet så almindeligt, at mange slet ikke tænker på det som noget særligt.

Hvis du har lyst til at tage dig selv lidt alvorligt på det punkt, kan du booke tid til kostvejledning eller akupunktur hos mig – eller du kan selv tage affære og starte med at læse (eller genlæse) bloggen om fordøjelsen, du finder den her: <https://naturesund.dk/blog-nyt-og-video/fordoejelsen-kosten-og-de-5r/>

Nu du er ved det, er der også lidt om antiinflammatorisk kost her: <https://naturesund.dk/blog-nyt-og-video/antiinflammatorisk-kost/> 😊





Naturens energi er med dig i processerne lige nu, hvor den "fulde yang" fra højsommeren glider over i "begyndende yin". Hvor vi begynder at høste afgrøderne fra årets indsats, begynder at få tid til at slappe lidt af, tid til eftertanke, tid til fordøjelse både fysisk og mentalt! – Er du allerede oppe i højt arbejdsgear efter ferien, vil det måske være godt for dig at stoppe lidt op og liiiiige mærke efter, om der kan ændres på nogen arbejdsgange eller prioriteringer, så det næste halvår bliver med mere livsglæde og kvalitet og mindre pres, end det første måske var!

For NaturSund er dét bestemt også en relevant proces... at finde ud af, hvor kræfterne lægges bedst for at lykkes med de mange projekter, jeg gerne vil have på benene, både i NaturSunds eget regi og i samarbejde med FOF. Gennem sommeren har vi været rigtig heldige med vejret og har kunnet gennemføre samtlige 16 træningsgange med Qi gong i NaturSunds baghave... forhåbentlig også næste onsdag, som er sidste gang i denne omgang – men tusind tak til alle jer, der har været med, det har været fantastisk!

Jeg elsker at undervise – og samtidigt skal der også være tid til mine egne processer i naturen, med NaturSunds maskot Maja, med efteruddannelse, behandlinger, familie, venner og "alt det løse". Det er et puslespil og en evig prioritering op og ned i ting under vejs – og det er samtidigt den eneste gangbare vej (for mig i hvert fald) for at leve et levende, ærligt og kærligt liv i hverdagen, hvor det er muligt at "give uden at miste og at modtage uden at tage" (frit citeret fra Jonathan Horwitz, en meget livsklog og inspirerende mand!). Hermed givet videre til dig, som inspiration til dine egne prioriteringer og valg ❤️

## Kurser bliver der heldigvis tid og plads til:

Ferien gik til Thy i år med mange fine vandreruter og en fantastisk natur! Det har inspireret til, at Efterårsjævndøgn skal markeres med en:

**Natur-retreat** på en rigtig dejlig shelterplads, som ligger lige op ad Thy nationalpark.

Har du lyst til at fordybe dig i at få en god og positiv indgang til "vinterhalvåret", vil du måske med? Vi skal bl.a. lave stillevandring i nationalparken, Qi gong, trommerejse, mørkesidning, tur til Vesterhavet samt bålceremoni.





Du kan læse mere på Facebook her:

[https://www.facebook.com/events/725865335181682?context=%7B%22event\\_action\\_history%3A%7B%22surface%3A%22page%7D%7D](https://www.facebook.com/events/725865335181682?context=%7B%22event_action_history%3A%7B%22surface%3A%22page%7D%7D)

Og/eller på hjemmesiden her: <https://naturesund.dk/kurser-og-foredrag/>

Derudover er der igen **gratis events – eller næsten**, i hvert fald. Der er 3 fine muligheder for at få en dejlig oplevelse i det fri sammen med andre gode mennesker for kr. 50,- pr gang. I september med fokus på stress (eller nærmere, at stresse af) – i oktober er der Qi gong i skoven – i november er der Nærvær i Naturen i Mols Bjerge. Du kan igen finde opslagene på Facebook under begivenheder: [https://www.facebook.com/NaturSund.dk/events/?ref=page\\_internal](https://www.facebook.com/NaturSund.dk/events/?ref=page_internal)

Og på hjemmesiden her: <https://naturesund.dk/kurser-og-foredrag/>



Derudover bliver der markering af **Allehelgens Aften** søndag d 30. oktober i haven hos NaturSund kl. 14-18, pris kr. 300,-. Vi forbereder os til "selve datoen" (som er mandag d. 31/10). Alle helgens aften er i dag mere kendt som den amerikanske Halloween-tradition, men fra gammel tid har vi i Norden set datoen som en tærskeltid i årshjulet, hvor "sløret mellem verdener er tyndest", så det er nemmere at komme i kontakt med de døde (ligesom 1-2 november i Mexico fejres som "De dødes Dag").

Vi vil arbejde med temaet "Det naturlige kredsløb" og emner som liv-død-liv – at give slip – den lille død i hverdagslivet – fejring af dem vi har kendt – fejring af at give slip og åbne for nyt, og vi vil lave ceremoni ved bålet til at markere de ting, vi har brug for at slippe eller træde mere ind i...

Kursusopslag kommer senere, men du er velkommen til allerede nu at sende mig en mail, hvis du vil reservere en plads 😊





**Stillevandring med Qi gong i Mols Bjerge** er lagt i kalenderen lørdag d. 1.oktober kl. 10-13.30, og det bliver en pris på kr. 270,- Også dette bliver slået op senere, men du kan tilmelde dig allerede nu via mail på [info@naturesund.dk](mailto:info@naturesund.dk).

Og og og.... Så er der jo stadig FOF-kurserne, som snart skal i gang, og hvor det er rigtig skønt at se, at der allerede er fint med tilmeldinger til flere af holdene: **Træning i naturen – Qi gong – Glad og Sund – Kropsbevidsthed og afspænding**... du kan stadig se den samlede oversigt over de hold, jeg slår op under FOF her: <https://naturesund.dk/kurser-og-foredrag/> (langt nede på siden 😊 )

Så er der bare at sige tak for din tid – jeg håber at se dig i løbet af efteråret her eller der!

Kærlig hilsen

Lalla

