



Hej med dig ☀️

Denne gang en hilsen med opskrift på en nem og sund – ja, faktisk reelt sund 😊 – chokolade-banan-kage, link til blog om mørket og den mørke tids komme, og så lige igen med info om de forskellige ting, som sker nu og senere i efteråret.

Sidste chance for tilmelding til Natur-retreaten i Thy

Som nævnt i sidste nyhedsbrev afholder NaturSund en spændende fejring af Efterårsjævnøgnet på **Natur-retreat i Thy nationalpark**. Vi skal fordybe os i mørkets komme og mørkets kvaliteter – det gør vi med trommeregse, stillevandring med Qi gong, med "talking circle", mørkesidning og tur til Vesterhavets brusende kraft. Der er **tilmeldingsfrist 14. september** og plads til et par stykker endnu, så vil du med, eller har du spørgsmål, må du endelig kontakte mig. Du kan læse mere her <https://naturesund.dk/kurser-og-foredrag/>

og gerne dele opslaget på Facebook her

https://www.facebook.com/events/725865335181682/?acontext=%7B%22event_action_history%3A%7B%22surface%3A%22page%7D%7D

Har du bare lyst til at lade dig inspirere omkring **mørket som tema**, både det fysiske mørke og den mørke tid, som efterårsjævnøgnet varsler, kan du læse mere i bloggen. " *At forbinde sig til disse tærskler som "naturlige højtider" giver os mulighed for at inddrage en masse læring om livets grundvilkår, om livscyklusser, om at se det positive i forandring og i ting, vi ellers kan have svært ved at håndtere, så som fx tab og død. Når vi forholder os aktivt og nærværende til Naturens gang og til Årshjulet, som d. 23. september endnu engang drejer og med jævnøgnet markerer efterårets, vinterens og mørketidens komme, får vi også muligheden for at mærke mørkets kvaliteter... og vi kan opnå indsigt, der kan styrke os til at "gå med" den naturlige årsrytme frem for at kæmpe imod. Undgå at miste humøret og energien i en form for efterårsdepression og i stedet lære at bruge den kommende tid til positive processer som først skuer bagud og derefter skuer frem!"* Læs mere her: <https://naturesund.dk/blog-nyt-og-video/efteraarets-jaevndoen-og-moerkets-komme/>

Sensommeren; stadig en tid for refleksion... og tid til at "ære kroppen"

Ferietiden er forbi, og de fleste af os har en form for hverdag kørende igen - en form for struktur kommer tilbage, måske både lidt begrænsende men samtidigt dejligt overskueligt efter sommerens mere "løse planer" og ferieaktiviteter. Der er ikke længere "fuld yang", men vi





begynder at fornemme den "spirende yin", hvor det bliver køligere, mørkere, mere stille i naturen, lidt længere mellem de spontane grillaftener og lidt mere hængen foran tv. Op og i seng til samme tid, skoletider, arbejdstider, faste aktiviteter på faste klokkeslæt... hamsterhjulet kører igen for mange af os – og det er der faktisk noget rigtig godt i (når bare det ikke kører afsted med os).

Det begyndende efterår trækker os i den traditionelle kinesiske medicin hen mod "Lunge-energien"; med særlig betydning for vejrtrækningen, luftvejene, allergier, sorg og tristhed. Luftvejssystemet demonstrerer et af de mest tydelige yin-yang-kredsløb, vi har i kroppen: Indånding (yang) og udånding (yin). Begge dele nødvendigvis i total balance, og det passer så fint med det kommende efterårsjævndøgn 23. september. Det passer også fint med, at "hamsterhjulet"/ strukturen vender tilbage i vores liv – vi har behov for at samle energien lidt igen, sikre søvn og faste spisetider så kroppen og energisystemet næres og balanceres igen efter sommeren. Kroppens behov skal lidt i fokus igen...



Qi gong er en af de rigtig fine måder til at arbejde med vejrtrækning og "Lungeenergi". Jeg underviser i Kolind kl. 8-9.30 om torsdagene og i Rønne kl. 18.15-19.45 også torsdage. Det er i samarbejde med FOF, og der er stadig plads på begge hold, hvis du vil med.

Du kan også træne selv med enkle øvelser, der grounder energien, giver dybere vejrtrækning og sikrer god ventilation af lungerne, se øvelserne her: <https://www.youtube.com/watch?v=IQcYamKLdF8>

Døjer du med allergi eller andre **luftvejslidelser**, er efteråret også en god tid at opsøge behandling, da "Lunge-energien" i forvejen er stærkest på denne tid. Akupunktur og eventuelle kostændringer kan gøre en stor forskel på lungernes og immunforsvarets funktion og dermed hjælpe dig bedre gennem både den kommende fugtige tid og forårets trælse pollenreaktioner.

Ifølge **Medicinhjulet**, som jeg har lært det overleveret fra to gamle indianere WindEagle og RainbowHawk, er tiden lige nu også en særlig tid for at trække opmærksomheden tilbage til "her-og-nu" og at "Ære templet" (dvs. at **ære kroppen**, give den særlig opmærksomhed og lægge fokus på både søvn, ernæring og fysiske øvelser alt efter behov). Kroppen er sjælens beholder, den er vores redskab til at kunne udleve vores sjæl og drømme, og vi har derfor brug for at passe godt på den for at kunne udleve vores potentiale til gavn for både os selv og andre.



Du kan også selv gøre meget for at passe godt på kroppen på andre måder; Er du interesseret i træning, tilbyder jeg under FOF to hensyntagende hold: mandage kl. 10-11.30 i Hornslet med fokus på **kropsbevidsthed og afspænding** og onsdage kl. 10-11.30 i Rosenholm skov med **træning i naturen** med fokus på muskeltræning, balance og grounding. Der er plads på begge hold.

D. 22. september starter **"Glad og sund"** i Rønne torsdage kl. 16.30-18, hvor vi kombinerer viden om krop og kost med fysiske øvelser (et rigtig godt koncept, hvis jeg selv skal sige det) – der er gratis prøvetime, så kom glad og vær med 😊

Opskrift

Nem og sund chokolade-banan-kage:

Vil du hellere passe på kroppen med mere sundhed gennem kosten, har du måske lyst til at prøve en sund-kage-opskrift. Kast dig ud i denne <https://naturesund.dk/blog-nyt-og-video/nem-og-sund-chokolade-banan-kage/> Jeg holder helst madlavning mm. lidt simpelt, så den er nem at gå til og kræver ikke mange "special- ingredienser".

Under opskriften finder du uddybning af, hvordan en kage faktisk kan være sund, fordi den indeholder sunde ingredienser med diverse gavnlige virkninger på fordøjelse, kredsløb mm. 😊



Andre input til naturlig sundhed

Gider du ikke lige bage kage eller gå til FOF-hold, har du måske lyst til at deltage en enkelt gang til et arrangement med andre gode mennesker og få lidt input til "det gode liv"... som nævnt i sidste nyhedsbrev, er der **Qi gong i skoven** i oktober og **Nærvær i Naturen** i Mols Bjerge i november, begge dele for 50 kr pr. gang <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,-. En aften hvor vi forbereder os til selve Allehelgens aften, 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 endnu 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...



I skrivende stund forestiller jeg mig også, at vi gennem NaturSund vil markere datoen for den sidste højtid i årshjulet, nemlig **Vintersolhverv** d. 21. december 2022. Det er tæt på julen og juleforberedelserne er til den tid godt i gang – men måske bliver der alligevel tid og overskud til at trække nogle timer ud til en nærværende og hyggelig markering af vendepunktet, hvorfra lyset igen begynder at vende tilbage. Sæt kryds i kalenderen, så ser vi, hvad der konkret bliver inviteret til, når vi når længere ind i efteråret 😊

Kærlig hilsen

Lalla

