

## Hej med dig ☀️

Velkommen til lidt ny fra NaturSund – kursuskalenderen er fuld af spændende muligheder, som jeg gerne vil dele med dig, og så synes jeg, at du skal vide lidt om, hvad der ligger af viden og inspirationsmuligheder til dig på hjemmesiden...

### Kyndelmisse, forårsjævn døgn og start på det nye årsforløb

Til markering af Kyndelmisse rykkede NaturSund for første gang til Egelroad kursuscenter for at være sikker på ly og læ vor vintervejret i den skønne jurte. Vi var nu velsignede med det skønneste solskin, men det var skønt at fordybe sig i kredsen i det lune telt og samtidigt kunne lave Qi gong under åben blå himmel 😊



Det næste rigtig spændende, der sker, er opstart af **årsforløbet "Naturspirituelt udviklingsforløb"**. Vi starter allerede 26. februar, så skynd dig at få dig meldt til, hvis du vil være med – det bliver et bredt favnende og samtidig fordybende forløb, som vil give dig mulighed for virkelig at undersøge, afprøve og udvikle din egen vej til mere balance, nærvær og ro i hverdagen. Du kan læse meget mere om hele forløbet gennem linket her <https://naturesund.dk/kurser-og-foredrag/naturspirituelt-udviklingsforløb-årsforloeb/>

1. marts starter et nyt forløb med **Træning i naturen**, denne gang i samarbejde med FOF, og du kan tilmelde dig direkte dér eller via en mail til mig med navn og kontaktoplysninger. Se mere her <https://www.fof.dk/da/djursland/kurser/krop-og-bevaegelse/bevaegelse-og-afspaending/traening-i-naturen/233302>



D. 9. marts starter en lille **gruppe med hensyntagende træning** i NaturSunds lokaler i Eskerod. Hver deltager kommer først til en udredende samtale og undersøgelse, så vi har helt styr på, hvad der skal være fokus på i træningen. Så kører gruppen med individuelle øvelser (ingen maskiner), og du binder dig for 3 gange ad gangen. Medlemmer kan få tilskud fra sygeforsikringen "danmark".



Idéen med gruppen er at skabe et rum for dig, som har været skadet, sygemeldt med stress eller andet, som gør det vor svært for dig at passe ind på andre typer hold med større grupper og mindre tid til den enkelte. Læs mere her <https://naturesund.dk/kurser-og-foredrag/i-gang-igen-hensyntagende-traening-ved-fysioterapeut/>

Lørdag d. 11. marts kan du komme med til årets første **"Stillevandring med Qi gong"**. Der bliver 2 gange på 5 km og en gang på 10 km i løbet af foråret, og det kræver ingen forhåndskendskab til Qi gong af deltage, så tag bare kæresten eller naboen med ud i det skønne forår og få energien til at flyde frit igen 😊 (se de øvrige datoer og mere info her <https://naturesund.dk/kurser-og-foredrag/stillevandring-med-qi-gong/>)

Sidste efterår afholdt NaturSund for første gang **natur-retreat ved Thy Nationalpark**. Det var en fantastisk weekend, sådan her skrev en deltager efterfølgende:

*"Jeg deltog i naturretreatet ved efterårsjævnøgn i Thy Nationalpark!*

*Det var en fuldstændig magisk weekend med overnatning i shelter, mad over bål og fantastiske aktiviteter!*

*Lalla skabte et fokus på det kommende mørkes mange kvaliteter, ved blide og dejlige aktiviteter som trommerejse, stillevandring, Qigong og udesidning.*

*Retreatet blev holdt på et fantastisk sted med gode faciliteter. Derudover var forplejningen helt i top med hjemmebak og dejlige vegetariske retter 😊*

*Jeg giver retreatet topkarakter og skal helt sikkert med igen næste gang*

Allerede lige efter reserverede jeg stedet igen til en ny retreat til markering af **Forårsjævnøgn og lysets komme** d. 18-19./3 (med mulighed for ankomst fredag). Det er med overnatning i shelter og spisning i bålhytten – kort sagt, vi er ude i den storslåede vestjyske natur hele tiden. Samtidigt er der adgang til toilet og bad, og da det allerede er i marts, har vi denne gang også mulighed for at søge ly inde, hvis det bliver for koldt eller vådt.



Grundlaget for retreaten er den shamanistiske tilgang til, at naturen er fyldt med ånd og kraft, som vi på hver vores måde kan kontakte, lade os inspirere af og søge styrke fra. Du behøver ikke



kendskab til teknikkerne på forhånd, der bliver en grundig indføring i både trommerejse, Rådslagning med naturen og Qi gong, og vi kommer til at inddrage både Vesterhavets storslåede energi og nationalparkens vilde natur i retreaten. Er du blevet nysgerrig, så læs mere her <https://naturesund.dk/kurser-og-foredrag/natur-retreat-i-thy-foraarsjaevndoen-lyset-og-den-spirende-yang/>

Har du lyst til at prøve kræfter med de shamanistiske redskaber, er NaturSund også begyndt at tilbyde **Trommerejse** som individuel terapi på linje med **Naturterapi** i vores lokale skov. Her er gamle kloge træer og andre gode kræfter at kommunikere med, og i forbindelse med Valborgs aften, er der desuden mulighed for at prøve en **"Rådslagning med naturen/ Udesidning light"** d. 5. maj. Mange føler sig fristede, naturens kraft kalder, og mørket mystificerer – men samtidigt er det måske også lidt skræmmende og uoverskueligt at kaste sig ud i en hel nats udesidning, og derfor gentager vi denne mulighed for at prøve tingene af på en mere "beskyttet måde" Læs mere her <https://naturesund.dk/kurser-og-foredrag/raadslagning-med-naturen-udesidning-light/>

Har du lyst til at kaste dig ud i **en hel sommernats Udesidning**, har du chancen i forbindelse med sommersolhverv. Det er 24.-25. juni, at vi sammen tuner ind på nattens tema og derefter ved solnedgang går alene ud til jeres sted for nattens oplevelser... "Ene sad hun ude...", som de gamle Edda-digte beskriver, når Vølven sad ude for visionssøgning og rådslagning med ånderne.

*"Jeg deltog i en udesidning i de fine områder ved Eskerod, hvor Lalla har sin praksis. Jeg oplevede Lalla som både lyttende og indsigtfuld og havde generelt en rigtig positiv oplevelse. Er man interesseret i udesidning, er det uden tvivl de bedste rammer, jeg kunne have forestillet mig."*

skrev en af deltagerne sidste år, vi håber på en lige så fin nat denne gang – det skal nok blive fantastisk!



## Viden og inspiration på hjemmesiden

Efterhånden er der samlet en del opskrifter, viden og videoer på NaturSunds hjemmeside, som du måske kan få glæde af at kigge nærmere på. Ambitionen med NaturSund er jo at bidrage til mere naturlig sundhed ved at behandle, undervise og på andre måder inspirere til at tænke sundhed ind i hverdagen, både fysisk, mentalt og åndeligt. Hvad den enkelte finder mest mening i er jo helt individuelt, og jeg forsøger derfor at tilbyde lidt af hvert og på forskellige "niveauer" for at flest mulige kan have gavn af mine bidrag.

Vil du fx inspireres til en sundere kost, kan du bliver klogere på **tallerkenfordelingen** her <https://naturesund.dk/blog-nyt-og-video/nem-sundhed-tallerkenmodellen/> og finde forskellige **opskrifter** (primært uden gluten, mælk og sukker) her <https://naturesund.dk/blog-nyt-og-video/opskrifter/>.

Mangler du **nakkeøvelser**, kan du se med her <https://naturesund.dk/blog-nyt-og-video/øvelser-til-nakken/> og vil du vække energien til live med **meridianbankning**, finder du en video her <https://naturesund.dk/blog-nyt-og-video/meridianbankning-vaek-din-krops-energi/>

Er det det mere shamanistiske, du er nysgerrig på, kan du læse med om **årshjulet og kredsløbene** her <https://naturesund.dk/blog-nyt-og-video/årshjulet-cirkler-og-forankring-i-kredsløbene/>, vil du vide mere om **lungerne**, er det her <https://naturesund.dk/blog-nyt-og-video/lungerne-efteraarets-vigtige-organ/>, og du kan finde en oversigt over alle mulighederne på siden **Blog, nyt og videoer** her <https://naturesund.dk/blog-nyt-og-video/traening-i-det-fri/>.

Det var alt for denne gang, jeg håber, du føler dig inspireret, og at vi ses i løbet af foråret, i klinikken eller til nogle af de mange aktiviteter 😊

Kærlig hilsen

Lalla

