

Hej med dig ☀️

Kom maj du søde milde..... uuuh, hvor jeg dog har ventet på den milde del af vejrudsigten i år, for sikke en kold vind, vi har haft 😞 Alligevel har vi, heldigvis, været meget privilegerede med vejret til alle NaturSunds vinter- og forårsaktiviteter og krydser fingre for, at det vil fortsætte, for det ér bare sjovest ude, når man kan holde sig varm og tør! ☀️☀️

Og tørt var det, men hverken varmt eller mildt (kold kold syd-østenvind!) d. 5. maj, på vores nok sidste Bededag som fælles helligdag/fridag – jeg håber, du fik det bedste ud af dagen! Det gjorde vi hos NaturSund, hvor vi brugte aftenen til en "Udesidning light"/Rådslagning med naturen: Syv gode kvinder fulgte sjælens kald, overvandt usikkerheden ved det ukendte og den kolde vind og "sad ude for visdom" i nogle timer i mørket, som traditionen byder i en Udesidning... Og hvorfor gør man dog det fredag aften i stedet for at putte sig hjemme i den lune sofa?? På grund af længslen efter indre ro og håbet om at opnå dybere forbindelse med sig selv gennem stærkere forbindelse med naturen – og på grund af oplevelsen af, at naturen kalder og har noget helt særligt at tilbyde!



Efter et par timer i mørkets magi samledes vi igen om bålet og hørte hinandens beretninger; om at føle sig modtaget og omfavnet som del af skoven, om at opleve svar på spørgsmål fra naturens væsener, om at føle sig set og passet på, og om roen, som kan følge med, når man tør "gå med" livets udfordringer og acceptere tingenes forandring i stedet for at kæmpe imod...

Det var givende for alle at sidde i naturens kraft – det var også givende at sidde i kredsens fællesskab om bålet og kunne fortælle om oplevelserne og blive mødt, lyttet til og rummet af ligesindede ❤️ 🔥 ❤️ og ikke mindst var det givende at tage tid ud af kalenderen, prioritere sig selv og vælge at følge lysten til at træde lidt ud af hverdagen for at mærke sig selv og komme helt til stede for en aften!

Her og nu – kunsten at være til stede...

At komme helt til stede er et af de vigtige fundamentet for at opnå indre fred, ifølge "Medicinhjulet", som jeg har lært det fra Wind-Eagle og Rainbow-Hawk. Forbundet med



forårsenergien ligger en proces med "åndens opvågning" (både krop og sind åbner og udvider efter vinterdvalen), og der ligger en daglig opgave i at være mindful, være nærværende og åben for øjeblikket. Vi har en tendens til at være optaget af grublerier eller planlægning i stedet for at være optaget af øjeblikkets magi – men når vi stopper op og trækker vejret lidt dybere, tygger lidt langsommere og faktisk smager på maden, lytter til lydene omkring os, ser og mærker livet lige her og nu, så bliver det enkelte øjeblik større og mere

betydningsfuldt... tiden udvider sig, og vi får simpelthen mere ud af livet, fordi kroppen og hjernen aktiveres og registrerer på en helt anden måde. Samtidigt falder nervesystemet mere til ro, fordi hjernen ikke ræser afsted beskæftiget med helt andre ting, end hvad kroppen er i gang med – det er egentlig ret logisk, når man tænker over det 😊

At vandre sansende i naturen (som er kernen i den populære "skovbadning"), at "sidde ude for visdom", at lave åndedrætsøvelser ved vandkanten eller lave Qi gong i det grønne er alle eksempler på at "komme til stede" og blive levende igen med alt hvad der er, lige nu og her! Du kan finde din egen måde til at lægge det ind, når det passer dig, eller du kan være med hos NaturSund og lade dig guide til nærvær og sansning sammen med ligesindede, der gerne vil sætte det indre tempo ned og blive bedre til bare at være...

Rolig meditativ bevægelse er et oplagt bud på mere indre ro, og mens alle de andre hold holder sommerpause, er der **Sommer-Qi gong** i Eskerod i maj og juni, hvor alle kan være med. Du kan se nærmere her: <https://www.facebook.com/events/595153572567104/595157329233395/>. Er du nysgerrig men lidt i tvivl, er du velkommen til en prøvetime for 70 kr, bare giv lyd på info@naturesund.dk 😊

Du kan også deltage i endnu en "Stillevandring med Qi gong" ved Vosnæs Pynt d. 14. maj <https://www.facebook.com/events/1143783522956670> - en virkelig smuk rute på 5 km langs vej, markvej, kyst, klint og varieret skov med virkelig flotte udsigter!



"Tak for en på alle måder fantastisk tur. Kan bestemt anbefales 👍"

skrev Tina efter sidste gang – nu har naturen klædt sig i forårsskrud, og ruten bliver den smukkeste ramme for et par timers fordybelse i stille bevægelse og sansning i godt selskab!

Er du mindre til Qi gong og mere til fordybelse og kommunikation med naturen, kan du tage det helt store og mere naturspirituelle skridt og kaste dig ud i **Udesidning i sommernatten** i Eskerod i forbindelse med **Sommersolhverv** <https://www.facebook.com/events/400428868807581> eller i juli i Rold skov, se mere her <https://naturesund.dk/kurser-og-foredrag/udesidning-i-sommernatten-i-vaelderskov/>

Cecilie skrev sidste år efter Udesidning:

"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."

Hvis du ikke er på FB, kan du finde kursusoversigten og links til beskrivelser her:

<https://naturesund.dk/kurser-og-foredrag/> 😊

Hvad ud ikke kan se der er, at **Efterårsjævnøgn** (23.-24. september) også kommer i kalenderen igen – ikke i Thy denne gang, men forhåbentlig på Eagleroad. OG du kan sætte kryds 29. oktober til en hyggelig markering af **Alle Helgens aften** igen i år (i Eskerod) – mere om det næste gang 😊

Det nordiske årshjul og medicinhjulet følges på mange måder ad, og ud fra medicinhjulet er det mangfoldigheden, som kommer i fokus som det næste (hen over sommeren);... anerkendelsen af, at ingen af os har sandheden eller det eneste rigtige svar på små og store spørgsmål – forståelsen af, hvor vigtig kredsen er, cirklen, det ligeværdige parlament, hvor alle deltager med deres input og fællesskabet derigennem kan skabe en fælles og mere hel forståelse af, hvordan verden ser ud og problemer kan håndteres.... Store ord, ja, især når man ser på, hvor hård og fordømmende

debatten er blevet, hvor meget mindreværd, ego og selvtilstrækkelighed får lov at fylde og fordreje meningsdannelsen mange steder – men ikke desto mindre: Hver gang vi oplever at være del af et meningsfuldt og rummeligt fællesskab, mærker vi forskellen og får selv lyst til at give lidt mere af os selv ❤️ Dét er en væsentlig årsag til, at NaturSund arbejder så meget med cirkler, og årsforløbet er et godt eksempel på sådan en stærk cirkelkraft! **Valborgsaften** (30. april), som jo også er en tærskel i årshjulet (læs om årshjulet og kredsløbene her, hvis du vil vide mere <https://naturesund.dk/blog-nyt-og-video/årshjulet-cirkler-og-forankring-i-kredsloebene/>), blev i år markeret sammen med årsgruppen ”Naturspirituel udvikling”. Efter en dag med trommerejse, individuel fordybelse og urtesnak, blev der sanket bl.a. skvalderkål, brændenælder, violer, rød tvetand, skovmærker og løgkarse til pandekagedejen, og vi sang kraftsange og lavede det traditionelle bålspring med ønsker om at springe ud af træse ting og ind i nye gode oplevelser... En festlig og dejlig måde at slutte dagen på og tydeligt, hvor godt det kan være at dele et længerevarende forløb med andre, når man udforsker sig selv og lærer nyt! Er du en af dem, som gerne ville med i år men ikke fik det til at passe, så kan du glæde dig til, at forløbet starter op igen i februar 2024! Prisen kommer til at stige lidt, men du kan forhåndstilmelde dig til gammel pris frem til 1. december i år – og så giver forløbet jo samtidigt 20 % rabat på andre kurser og 10 % rabat på behandling i hele årsforløbets periode ☀️





Hvad der også starter op igen (eller forlænges) **er tilbuddet om nålefri akupunkturbehandling** med Teishin til nedsat pris (Seizen Hari, som er baseret på en tradition for blinde og svagtseende behandlere i Japan). Jeg beskrev det i sidste nyhedsbrev (find det her <https://naturesund.dk/blog-nyt-og-video/nyhedsbreve/>) og perioden forlænges til 15. juni: Du får 3 behandlinger med ca. en uges mellemrum til 800 kr. (nedsat pris, fordi jeg stadig øver mig). Giv lyd, hvis du er interesseret eller bare gerne vil vide mere!

Ellers er der ikke så meget nyt denne gang – blot info om **planlagt ferie** i uge 23 (hvor jeg igen er så heldig at tage til de svenske skove til Shamanistisk kursus), i uge 28 og uge 35...

Og så lige til **de urteinteresserede**.... Følger du med hos Maria fra Hyldemors have og laver du selv urtemedicin, har du måske lyst til at dyrke Hjertespandurt eller Kulsukker i din have. Kulsukker siges at hjælpe ved knoglebrud og forstuvninger. Hjertespand siges at være god til at berolige nervesystemet og modvirke menstruationssmerter. Begge planter vokser kraftigt, breder sig meget, er super gode til insekter – og jeg har hønsegården fuld af dem. Så, det er aflæggere direkte fra Hyldemors egen have, og du kan kontakte mig, hvis du selv er interesseret i en aflægger.

Pas godt på dig selv



Kærlig hilsen

Lalla

