



Hej med dig ☀️

Velkommen tilbage efter ferien – og velkommen til augustnyhedsbrevet! Denne gang er fokus især på aktiviteterne; de kommende, og dem vi hyggede os med gennem sommeren. Og så lidt tanker om ”naturlig sundhed”, hvor krop, sjæl og ånd spiller uløseligt sammen, og hvor shamanismen og det naturspirituelle åbner et fantastisk givende rum til en måde at blive klogere på sig selv gennem egne sansninger og indsigter (i stedet for at få fortalt, hvad man skal/bør gøre) 😊

Men først vil jeg lige gøre dig opmærksom på alt det spændende, der er i vente 😊

Kommende aktiviteter

Under FOF:

Selvom der heldigvis stadig er både sommer og sensommer at glæde sig til, er det allerede blevet tid til FOF-sæsonen. I uge 33 starter vi op igen med ”**Kropsbevidsthed og afspænding**” i Hornslet, og de friske udendørstrænere i Rosenholm skov mødes til endnu en sensommer- og efterårsperiode med jord under måtterne og blade i håret til ”**Træning i naturen**”. Jeg glæder mig og er taknemmelig over de mange gengangere på holdene, og jeg ser frem til at komme i gang igen med både sund bevægelse og sunde hyggelige fællesskaber rundt i Syddjurs!

I september starter også **Qi gong** i Kolind om tirsdagen, i Feldballe om onsdagen (der skal vi lige have nogen flere med) og i Rønne om torsdagen. Dejligt, for Qi gong er simpelthen sådan en god form for træning, som langt de fleste kan være med til og kan få noget godt ud af! Ved at øve bestemte rolige bevægelser og gentage dem mange gange, opnår vi både ro og velvære i kroppen samt bedre balance, koordination og mange andre gode effekter. Du kan finde mere om Qi gong her, hvis du er interesseret: <https://naturesund.dk/qi-gong/>

Qi gong er en form for mindfulness i bevægelse, og det er rigtig dejligt at lave ude i naturen også. Som noget nyt bliver der under FOF om mandagen mulighed for 6 gange med ”**Qi gong og mindfulness i naturen**” i Ringelmose skov ved Rønne. Det kan du læse mere om her

<https://www.fof.dk/da/djursland/kurser/hensynstagende-bevaegelse/qigong/qigong-og-mindfulness-i-naturen/234332> - og du kan finde holdnumrene på alle mine FOF-hold på NaturSunds hjemmeside her <https://naturesund.dk/kursus-og-foredrag/>



Kommende aktiviteter under NaturSund:

Som altid følger NaturSunds arrangementer Årshjulets højtider/mærkedage, hvor energien omkring os skifter i takt med sol, måne og stjerners kredsløb og påvirkninger på både naturen, dyr og mennesker (læs evt. om Årshjulet her <https://naturesund.dk/blog-nyt-og-video/aarshjulet-cirkler-og-forankring-i-kredsloebene/>).

Årsforløb-gruppen har holdt sommerferie men skal snart mødes igen til fordybelse i sensommerens energi og de indsigter, vi kan hente derfra. Hver enkelt har sin egen proces, sit eget fokus gennem året, og samtidigt følges processerne ad, guidet af de gamle indsigter fra Nordisk shamanisme, traditionel kinesisk medicin og medicinhjulets læring fra indianerne.

Jeg elsker at formidle videre, hvad jeg har lært og erfaret gennem årene, og denne måde at integrere forskellige forståelser af kredsløbene på, giver så dyb mening for mig. Vi kan og skal ikke være "oppe på beatet" hele tiden... Vi lever et sted på jorden, hvor livsvilkårene skifter i det store kredsløb omkring os, og vi er nødt til at følge med. I højsommeren myldrer det med liv omkring os, vi hylder mangfoldigheden og fællesskaberne og nyder sol og varme. Så kommer den spirende Yin-energi, vi høster taknemmeligt fra køkkenhaver og brombærkrat, sylter og tørrer til hengemning før vinterens knaphed sætter ind. Eller, i dag er det nok mest for hyggenes skyld og gammel tradition, men rytmerne er de samme: Vi dæmper os, takker for jordens gaver, og pakker os lidt mere ind – energien trækker mere ned i jorden, der kommer lidt mere ro på og bliver plads til eftertanke efter den hektiske sommertid... Det bliver SÅ dejligt at mødes om ilden igen!!

Om lidt er det også **Efterårsjævndøgn**, og i weekenden inden har du mulighed for at være med på en spændende dag med shamanisme og skovkraft 😊 😊 😊 Dagen står blandt andet på trommeregning, "Medicinewalk" og "Talking circle" som en forberedelse til jævndøgnnet og den mørke tids komme. Har du lyst, er der mulighed for at forlænge dagen med en "Udesidning light" eller en lang Udesidning hele natten i skoven ved Eskerod. Læs mere her <https://naturesund.dk/kursus-og-foredrag/fordybelse-foer-efteraarsjaevndoegn-2023/>



Alle helgens aften og Vintersolhverv forventer jeg også at holde NaturSunds i baghave som sidste år, mens Forårsjævndøgn 2024 bliver i jurten på Eagleroad og Sommersolhverv 2024 sandsynligvis bliver i Thy med Udesidning... så sæt kryds i kalenderen, og så kommer der mere om det, når tingene falder helt på plads 😊



Sommeren, der gik...

I foråret og sommeren fik vi faktisk 3 spændende **Udesidninger**... en "light-udgave" en blæsende men skøn aften i maj, en helt magisk stille sommernat i Eskerod lige efter Sommersolhverv, og en kraftfuld og lidt længere nat mellem Rold skovs gamle stammer. TAK til alle jer, som var med, overskred angsten for edderkopper, mus og andre personlige skræk-temaer, trodsede risikoen for myg og kolde tæer, åbnede jeres hjerter for jer selv og naturens ånd og delte jeres nærvær, tanker og følelser i kredsen både før og efter nattens oplevelser!!! Det gør mig altid utroligt glad at opleve, hvordan vi kan mødes med helt fremmede og på en enkelt aften og nat åbne os og finde genklang for egne tanker og oplevelser hos de andre – opleve at andre også har længslen efter "noget", og hvor godt det føles at dele det med ligesindede og få ny inspiration med hjem!

"**Stillevandring med Qi gong**", som vi har haft 2 gange i foråret, blev desværre aflyst i juli. I skrivende stund ved jeg ikke, hvornår det bliver igen, da FOF-holdet "Qi gong og mindfulness i naturen" minder noget om det. Vi får se 😊 Men "**Sommer-Qi gong**" i NaturSunds baghave blev heldigvis gennemført og igen i det fineste vejr hver eneste gang... og selvom det er lidt anderledes at træne indenfor, glæder jeg mig til at se flere af jer i den kommende FOF-sæson!

NaturSund står for "naturlig sundhed"



Qi gong, mindfulness, Udesidning... vægtningen i NaturSund har udviklet og flyttet sig fra "naturlig sundhed" gennem akupunktur og/eller fysioterapi og kostvejledning – til i højere grad også at fokusere på sjælen/ånden/sindet som vigtige medspillere, hvis vi skal lykkes med at få det bedre. "Naturlig sundhed" handler om selv (eller suppleret med alternativ behandling) at finde sine egne veje hen mod at bruge kroppen godt og fodre den med det, den har bedst af. Finde livsbekræftende fællesskaber, blive opmærksom på sine valg i livet og træffe nye og bedre valg, hvis der er brug for det. Finde en god balance i hverdagen, så god som vi nu kan med respekt for, hvor vi er i livet... Vores enorme forbrug af medicin kan reduceres kraftigt, og livskvaliteten kan øges for de fleste af os, gennem bedre kost, motion og livsstil. Og der er ikke grænser for de gode råd, vi kan følge... Men altså – det kan være helt utrolig svært at få ændret på tingene, når først vi ér kommet ind i de uhensigtsmæssige vaner!!

Vi har brug for at mærke os selv, mærke de svære følelser, som har fået Qi'en til at stagnere og give spændinger, smerter, fordøjelsesproblemer, søvnløshed, dårlige vaner eller andet. Derfor må





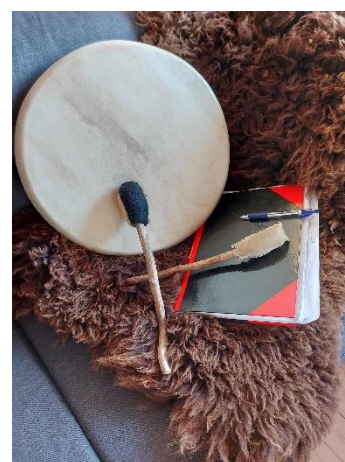
”naturlig sundhed” også handle om hjælp til sjælen... Vi har brug for et rum til at rumme følelserne og tankerne i. Indre rum og ydre rum... Indre rum, at kunne rumme sig selv, kan du arbejde med ved meditation, stille vandring eller andet – eller du kan ved akupunktur, under healing eller ved guidet afspænding få hjælp til at skabe rum i din egen krop med fysisk afslapning, mental ro og friere vejrtrækning. Indre rum til at krop og følelser kan komme i samklang igen... Og ydre rum? Hvilket rum er smukkere eller mere rummeligt end naturens storhed i skoven, på klippetoppen eller ved kysten?!!

Igen i sommer var jeg til shamanistisk fordybelse i den svenske ”Ronja Røverdatter-skov” (eller en, der ligner)... og den måde at arbejde med sig selv på kan bidrage med nogle virkelig givende rum, både fysisk og sjæleligt/åndeligt. Jeg har nu i 9 år udforsket det shamanistiske og tilegnet mig så megen erfaring, at jeg virkelig brænder for at give mere videre af forståelsen og redskaberne!

Naturterapi har været et tilbud længe i NaturSund og tager for mig også naturligt afsæt i at forbinde sig; ikke ”bare” til den fysiske natur men også til den ånd og kraft, som alle på sin egen måde kan fornemme, når man har ønsket om det! Hvor man kan finde hvile, søge trøst, hente kraft og opnå indsigt på en helt anden måde end ved psykologen eller massøren 😊

Shamanistisk healing med trommer og rasle er noget af det, jeg gerne vil arbejde mere med i klinikken fremover. Det er ikke behandling i traditionel forstand men en anderledes og helt særlig mulighed for forløsning af energi og følelser i kroppen, hvor rytmer, vibrationer og røgelsen bringer sjælen og kroppen i en anden og mere afspændt tilstand.

Individuel trommeregjse er en mere aktiv proces, hvor du selv guides til at søge åndelig kontakt og vejledning til trommens rytme, for at opnå indsigt, bede om hjælp eller kraft eller måske ”bare” for at sige tak... Den indsigt, du tager med fra en trommeregjse, er din egen. Det er *din* erhvervede oplevelse og forståelse, og den kan dermed gøre dybt indtryk i sjælen. Ofte dybere end de mange ord, når vi taler og taler om tingene... Så ”sidder du fast”, kan en trommeregjse være et godt skub videre 😊 Du kan læse mere om trommeregjser her <https://naturesund.dk/blog-nyt-og-video/trommeregjse/>





Til slut et lille ønske... NaturSunds Facebook-konto er blevet hacket og efterfølgende blokeret, så jeg ikke længere kan promovere annoncer men kun kan lave almindelige opslag. De trækker ud med at få det fikset, så hvis du har lyst til at følge NaturSund på Facebook og måske dele nogen af opslagene, vil det være en kæmpe hjælp til at blive set derude i det store SoMe-univers 😊

Efter planen skal der også styr på en anden udgave af nyhedsbrevet fremover, hvor det forhåbentlig kommer til dig gennem platformen Mailchimp (så måske du finder det i spam-mappen i september). Årsagen er for mange modtagere til almindelig mail – og det er jo rigtig dejligt, tusind tak fordi du følger med i NaturSunds aktiviteter og tanker ❤️

Ellers vil jeg bare ønske dig en skøn sensommer! Ferietiden er ved at være forbi, men husk at jeg lige holder ferie i uge 35....

Kærlig hilsen

Lalla

