

Hej med dig ☀️

Altså altså... der kom ikke noget nyhedsbrev i oktober. Og heller ikke i november. Og der plejer ikke at komme noget i december – men nu er tiden altså moden til at sende en hilsen ud i vinterkulden, for der er da sket en del, og der er flere dejlige aktiviteter forude 😊 **Du kan læse om**, hvad der er sket i NaturSund siden sidst, om kommende kurser (herunder helt nyt tiltag med Fuldmåneworkshops), om tiden lige nu forstået ud fra Årshjulet, de 5 faser og ”De 8 universelle principper” – og få gode tips til at gøre julen en lille smule sundere 🌲 🍊 🍪 🥥

Siden sidst

Alle Helgens aften lå på en hverdag i år, så vi mødtes søndagen inden for at forberede os og tune ind på de forskellige livsaspekter, som træder særligt meget i forgrunden på denne dag. Der kom et par afbud, men 5 gode mennesker mødte op til fordybelse og bålceremoni, og vi var velsignede med den smukkeste aften ved bålet med vindstille vejr og stadig næsten helt fuld måne, som lyste gavmildt til os mellem træerne!!

Dagen var ellers præget af regn, så Årsforløbsgruppen, der var her i dagtimerne, måtte for første gang være mere inde end ude, men dét kan også noget i forhold til at samle energien! Både dag og aften fik vi arbejdet ind i det store tema omkring døden, mørket og den kommende Yin-tid, og vi fik mindet vores døde og talt om livets nødvendige kredsløb – og om det vigtige i at kunne give slip og være i accept trods sorgen og smerten, når vi mister nogen eller noget i vores liv... Vi kan mindes, fejre og skåle for det eller dem, vi har måttet give slip på. Og samtidigt ånde inde, tage livet ind og kigge fremad mod nye veje, nye mulige fællesskaber og nye måder til at sætte os selv i spil på for at fejre det liv, vi stadig er velsignede med 😊



”Hvor der er vilje, er der vej”, siges det... som altid var bålet centrum for deling i kredsen – denne gang blev det nødvendigt med tag over ilden under vejs, men bål, det fik vi 🔥 🔥 🔥



Siden sidst har vi også haft endnu et forløb med **"Træning i naturen"**. Holdet kører normalt under FOF i sommerhalvåret og under NaturSund i vinterhalvåret, og det er stadig en fornøjelse at træne sammen i skovbunden og ligge og kigge op i trækroneerne under mavetræningen. Mød træet op og gå hjem med fornyet energi i både krop og sjæl... som en af kursisterne formulerede det: "Jeg har altid *hadet* gymnastik – men det her, det er sjovt!"

I december holder vi lang juleferie fra træningen, og anden uge af januar starter vi op igen, så bare sig til, hvis det også kunne være noget for dig... Øvelserne og tempoet tilpasses efter dem, der er med, og både balance, vejrtrækning og kropsbevidsthed får et løft af de alsidige øvelser 🙌🙌🙌

FOF-holdene med **Qi gong** og med **"Afspænding og kropsbevidsthed"** er også gået på ferie, men alle hold starter igen i den anden uge af januar, så tjek dem ud hos FOF eller find direkte link her: <https://naturesund.dk/kurser-og-workshops/> - januar er en god tid til at genoptage den gode træning!



Der er kommet gang i **det shamanistisk inspirerede healingsarbejde** her i efteråret. Som nævnt sidste gang, deltager jeg i et 8 måneders undervisnings- forløb omkring arbejdet med ånderne, og i den forbindelse tilbyder jeg healing til nedsat pris. Jeg har anskaffet 2 nye trommer (købt en og bygget en), som på hver deres måde har en skøn lyd og effekt, og det er virkelig forunderligt at





opleve, hvordan vibrationerne kan understøtte healingsarbejdet og skabe ro og bevægelse i kroppens energi på én gang! Er du interesseret og i tvivl, kan du altid ringe eller skrive til mig for at høre mere om, hvad det går ud på 😊

Kommende aktiviteter

Halvårsprogrammet for 2024 er kommet på plads, bortset fra, at vi mangler et velegnet sted til Sommersolhverv, da shelterpladsen i Thy desværre er optaget. Giv endelig lyd, hvis du kender et velegnet sted med kraftfuld natur, mulighed for overnatning (gerne ude) og adgang til ildsted og køkken 😊 Datoerne for programmet finder du i gruppen **"Naturspirituel med NaturSund"** på Facebook. Find gerne gruppen her <https://www.facebook.com/groups/826040265646993>, hvis det kalder på dig, og hvis du også gerne vil have mulighed for at kommentere eller stille spørgsmål til "Naturarbejdet" i en lukket gruppe.

D. 22. december er der Vintersolhverv, hvor vi følger op på sidste års succes med et aftenarrangement omkring bålet og i shelteren hos NaturSund. Der bliver tid til fordybelse men især også til fællesskab og fejring af dette store vendepunkt i Årshjulet, hvor vi både kan glæde os over mørkets kvaliteter og over lyset i mørket... se mere her <https://naturesund.dk/kurser-og-workshops/vi-fejrer-vintersolhverv/>

Næste gang Årshjulet drejer, er til **Kyndelmisse**, som vi skal markere **3. februar i Livets Hus** i Rosmus på Djursland. Det bliver en shamanistisk inspireret arbejdsdag fra 10-16, sæt kryds i kalenderen, mere info følger!

D. 4. februar bliver en særlig dag, da det er **Årsforløbsgruppens** sidste samling...snøft... men allerede **18. februar starter det nye hold**, og så er kredsløbet i gang igen 😊



Det nye tiltag med Månekraft-aftener starter 24. februar: Jeg har tidligere beskrevet i FB-gruppen "Naturspirituel med NaturSund", at jeg på en aftentur i skoven fik en invitation til at tilbyde aftener med fordybelse i månekraften, de 4 elementer (Jord, Ild, Luft og Vand) og de 6 retninger (Øst, Syd, Vest, Nord, Universet/Op og Jorden/ned)... Det har jeg brugt noget tid på at fordybe mig i, og det er landet på **4 fuldmåneworkshops i 2024**.



Fuldmånedatoerne kommer her, nærmere info og opslag følger på et senere tidspunkt:

Lørdag 24/2 – torsdag 23/5 – mandag 19/8 – fredag 15/11

Rammen bliver 3 timer kl. 19-21, hvor vi samles ved bålet hos NaturSund først og derefter enten bliver eller går/kører til skov eller vand (afhængigt af vejret). Der bliver oplæg, opgave, hyggepause, dans og sang til trommens rytmer... 🌿🔥🌱🎶🌲🌳🌞🌈🔥🌿

16-17 marts markerer vi Forårsjævndøgnet på Eagleroad – vi skal være i jurten og får god tid til processerne og også til at komme ud i det skønne område! Jurtens runde rum er virkelig dejligt at arbejde i, og ilden fra brændeovnen er med til at bygge den stærke energi op 🔥



Lidt om december-energien (og lidt om begreber)

Årshjulet drejer igen med Vintersolhverv d. 22. december. Vinteren har allerede markeret sig med både sne og kulde, og vi har mærket, hvordan sneen lægger en dæmper på alting omkring os... lydende dæmpes i naturen, bilerne kører langsommere, cyklister og løbere må sætte farten ned, og vi samler os inde med stearinlys og spil eller hyggefilm... Der er en lang vinterperiode foran os, og de vilde dyr har stadig fedt på kroppen at varme sig ved, men kulden sætter stofskiftet ned hos dem, og de sparer på energien med mindst mulig aktivitet, mens de venter på bedre tider! Selvom december for mange mennesker er en travl tid, har vi gavn af på samme måde at prioritere i aktiviteterne, sørge for mere hvile og søvn, også hvile øjnene fra alle vores lysende skærme og



bare krybe sammen med kæresten, børn eller teddybjørne i sofaen og være til stede, trække vejret langt ned i kroppen og give lidt slip på alle aktiviteterne.

Aktivitet er Yang-energi, og ifølge **5-fase-teorien** er det fuld Yin, som hersker om vinteren – altså; vinter er hviletid 🌀 🌀 🌀 Det kræver derfor alt for meget energi at holde fuldt aktivitetsniveau i vinterperioden, hvor vi i stedet har godt af hvile og af rolige aktiviteter som fx yoga, meditation og Qi gong. Vinterens madlavning er også "slow cooking", simremad, mad som er forarbejdet godt for at hjælpe fordøjelsen, og gerne varmende mad med fx karry, chili, kanel og ingefær (hvis man altså ikke har en varmebalance i forvejen). Det er Nyre-energien, som er i fokus i vintertiden, og Nyrene er ud fra kinesisk medicin også meget vigtige for vores grundlæggende energi, som al kroppens energi udspringer af. Hold lænden varm (brug evt. et lændebælte) for at varme nyrene, brug moderat med salt i maden og følg de sædvanlige kostråd med grøntsager, lyst kød og gode fedtstoffer, hvis du vil passe på dine nyrer. I kinesisk medicin er Nyrene blandt andet vigtige for tænder, knogler, hjernefunktion, hovedhår, lænderyg og knæ, og de er helt afgørende for vores livskraft og seksuallyst, så det kan godt betale sig at passe på dem 😊



Yin og Yang, sne og ild, hvile og aktivitet... balancering af Yin og Yang i alle livets forhold er den bedste vej mod naturlig sundhed i både kroppen og sjælen – mener jeg – ikke altid nemt, men vigtigt at huske på i dagligdagen, især i vintertidens mørke, fugt og kulde ❤️

Ud fra det, jeg plejer at kalde **medicinhjulet**, er det også tiden for at passe særligt på energien og livskraften nu. Mens efterårets indsigter handlede om at "ære kroppen som åndens tempel" (dvs. opmærksomhed på at nære kroppen på alle måder) og om at "drømme bevidst" (tage sig tid til at sætte retning for livet, give slip på det opbrugte og få fokus på vejen, som ligger foran) – er det nu tid til at "walk the beauty way". Det betyder, at det er tid til at gå med den indsiget, man har opnået... være med de erfaringer, som året har givet... tage konsekvensen af den nye forståelse,





man har opnået og begynde at være anderledes i livet... Det er tid til at kigge indad, se lidt nærmere på sig selv og mærke efter; hvordan kan jeg bruge min energi og livskraft på den bedste måde, ikke bare for mig selv eller til ligegyldigt forbrug og overfladiske aktiviteter men til at følge de værdier, som jeg dybest set ønsker at følge?... At gå den smukke vej kan have mange betydninger, til inspiration kan man overveje at: At være undersøgende frem for (for)dømmende (kan gøre forskellen mellem konflikt og dialog). At være lyttende, at tilstræbe "win win" i stedet for at følge impulsen til at hævde sig/markere sig på andres bekostning. At prioritere sine indkøb og forbrugsvaner ud fra bæredygtighed, dyrevelfærd frem for ud fra prisen... lav din egen liste 😊

Det er naturligvis helt individuelt, hvad "walking the beauty way" betyder for den enkelte. I en tid, hvor der er meget fokus på respekt for andre, på beskyttelse af Jorden og på beskyttelse og genoprejsning for forskellige minoritetsgrupper, kan der være mange områder, hvor vi hver især kan vælge at ændre adfærd for at gå en lidt mere "beauty way". Personligt er jeg på det seneste blevet meget mere opmærksom på begrebet "cultural appropriation", som nogen oversætter som "kulturelt tyveri" eller "kulturel tilegnelse". Det er blandt andet relevant i forbindelse med, når vi i vesten låner/overtager begreber fra andres kulturer, tager dem ud af deres oprindelige sammenhæng og bruger dem uden den dybere forståelse og baggrund, som de refererer til. Shamanisme og medicinhjul er to af den slags begreber, og jeg har derfor besluttet at ændre min brug af begreberne fremover. Jeg har aldrig kaldt mig shaman men understreger nu fremover, at jeg arbejder "shamanistisk inspireret" med behandling og kurser. Når jeg har brugt begrebet medicinhjul (som er en vigtig del af årsforløbet), har jeg gjort opmærksom på, at der jo ikke kun findes ét af den slags men mange udgaver. Men fremover vil jeg i stedet bruge betegnelsen "De 8 universelle indsigter", som er den betegnelse, som RainbowHawk og WindEagle fra Ehama Institute primært selv benytter. Indholdet vil være det samme, men så vurderer jeg, at der er rene linjer på dét område 😊

Julemaden 🍷🍩🍰🍪🍷🍩🍰🍪🍷🍩🍰🍪🍷

Julesneen kom tidligt i år, og nu står vi midt i julemåneden fyldt med hygge og traditioner, som alle hører med, for at det kan blive "rigtig jul". De handler om kærligt samvær, og så handler de i høj grad om mad, knas og alkohol, et levn fra de tider, hvor vin på bordet og slik i kræmmerhusene var noget helt særligt, og hvor fedtegrever og flæskesvær var en særlig velfortjent luksus at varmes og næres ved i den kolde mørke tid. Og det smager jo stadig bare godt i dag, hvor vi had adgang til meget større mængder lækkerier og over meget længere tid... Det er svært at begrænse sig fra fristelserne på de fyldte fade, for fra naturens hånd er vi indrettet til at fylde depoterne op, når der er mad, fordi der kan komme knaphed i morgen... det gør der bare ikke så ofte mere, heldigvis. Derfor griber jeg chancen for at foreslå et par ting, så du måske kommer lidt lettere gennem julen,





både ved tunghed og dårlig mave i selve juledagene og i forhold til de ekstra kilo, som måske ellers vil sidde som en ekstra og knap så velkommen julegave i starten af januar...

Først og sidst: overvej helt enkelt at **spise mindre!** Mindre på tallerkenen, mindre bidder ad gangen, tyg og smag længere på det, du har i munden, nyd det, sæt pris på det som dengang, da det var en rigtig luksus og sjældenhed.

Derudover, reducer sukker og fedt: **Sukker** er sødt og lækkert – og noget rigtig skrammel for kroppen: Det medvirker til øget inflammation (og kan dermed både forværre ledsmerter og hjerte-kredsløbslidelser). Det giver os ustabil blodsukker (og dermed humørsvingninger, træthed og hovedpine). Det indeholder ingen gode næringsstoffer men "tomme" kalorier i meget koncentreret form (og dermed øget risiko for overvægt). Erstat fx sukkeret delvist med sødemiddel, fx sukrin, som smager stort set ligesådan men ikke har ovennævnte bivirkninger. Reducer evt. mængden af sukker og sødestof i forhold til opskriften, ofte kan man sagtens klare sig med mindre. Brug evt. naturlig sødme i bagværket fra fx dadler, banan eller æblejuice. Lav "sund" konfekt som fx kakao-daddelkugler, nettet bugner af opskrifter. Server lækker frugt sammen med knas og kager, det kan være et dejligt alternativ til alt det fede og søde juleknas!

Fedt er også lækkert og tiltrækkende for de fleste, helt grundlæggende fordi kroppen ved, at masser af fedt giver varme og overskud i kroppen, men selvfølgelig også, fordi det giver smag. Og vi har brug for en vis mængde fedt i kosten – men fedt har også uheldige virkninger i kroppen: Det er en super koncentreret kilde til energi (derfor også en kilde til overvægt). Det mættede fedt (animalsk fedt) spiser vi mest af, og det kan forværre hjerte-kredsløbslidelser og disponere for blodpropper. Kvaliteten af det fedt, vi indtager, er ofte så dårlig, at det danner frie radikaler i kroppen, som destabiliserer andre celler (og derfor både kan medvirke til dannelse af kræft og inflammation). Fedt belaster desuden leveren, som ofte i forvejen er belastet af stress, alkohol og andre toksiner. Du kan tænke på at vælge fedtfattige alternativer til julemaden, fx hakket kød med lavere fedtprocent, vælge olier og fedtstoffer af god kvalitet, fx rigtig økologisk smør frem for margariner og bruge mindre fedt i madlavningen og på brødet.

På <https://naturesund.dk/kost-krop-og-opskrifter/opskrifter/> er der "hverdagsforslag" til mad og



bagværk, hvor jeg har eksperimenteret ud fra idéen om mere grøntsag, mindre gluten, sukker og mælk, og ikke alt for besværligt. Der er fx lækre og mættende muffins, hvis du har lyst... Men opskrifterne er i lige så høj grad ment som inspiration til selv at gå i gang med små eller store forandringer. Væn familien til den mere "rustikke" oplevelse af at tygge i kødet fra en and, som rent faktisk har gået omkring på sine andefødder, brugt sine muskler, udviklet sig i naturligt tempo og udviklet et naturligt (og





ikke overdrevent) fedtlag. Lad dem smage sovs med purerede grøntsager i, som giver naturlig næring og danner modvægt til fedtet fra flæskestegen. Erstat en del af vaniljekransenes sukker med sukrin, prøv dig frem, julen '23 kan være startskuddet til et sundere 2024, hvor du gradvist sniger bedre madvaner ind i hverdagen for både dig selv, familien, dyrene, klimaet og vores alle sammens Moder Jord!

Et andet godt sted at hente viden, inspiration og opskrifter er hos <https://www.madforlivet.com>. Nyhedsbrevet er gratis, uforpligtende og seriøst, da Anette Harbech Olesen virkelig brænder for maden, sundheden og det gode liv! Anette har særlig fokus på det glutenfrie men også på antiinflammatorisk kost og meget andet, så det er lige til at blive klogere af 😊

Tak for i år!!! Tak for interessen for NaturSunds arbejde – tak til dig, som har været med til fordybelse i kredsen omkring bålet i år – tak til dig, som har været med til at gøre de mange træningstimer mulige, sjove og udviklende – tak til dig, som har vist mig tillid som din behandler og taget imod mine input til en sundere hverdag – og tak til dig, som finder tiden til at læse nyhedsbrevet og lade dig inspirere af det, som inspirerer og tænder mig og mit arbejde ❤️ ❤️ ❤️

*Jeg glæder mig til 2024, til mange gode stunder med kendte og nye mennesker,
og jeg ønsker dig*

et Varmende Vintersolhverv, en God Jul og et rigtig Godt Nytår!!!



Kærlig hilsen

Lalla

