



Hej med dig ☀️

Velkommen til lidt ny fra NaturSund – kursuskalenderen er fuld af spændende muligheder, som jeg gerne vil dele med dig. Kursusnyt er sendt ud som nyhedsbrev, og er du ikke på listen dér, kan du tilmelde dig her: <https://naturesund.dk/blog-og-nyhedsbrev/nyhedsbreve/>

2024 er godt i gang, Årshjulet har drejet igen, og jeg ser frem til endnu et spændende år med gode mennesker og glade stunder både i klinikken, i naturen og på alle FOF-holdene!

Sikke da en start, vi har fået på året: Snestorm, oversvømmelser, virusinfektioner, truende miljøkatastrofe i det jyske og krig og ødelæggelse i verden omkring os... Der er nok at bekymre sig om, og det er let at tabe modet, når det samtidigt er mørkt og koldt udenfor og måske svært at finde energi til at være udadvendt og social.

Her kommer en kort udgave af nyhedsbrevet med tilbud til dig om flere gode muligheder for at *fokusere på det nære, det livgivende, Nu'et og din egen og naturens kraft* - uanset, hvad der ellers sker i livet omkring dig! Her er du velkommen "som du har det" og kan være social på din egen måde i kredsen ved bålet, på madrasen til trommens rytmer eller i skovbundens fugtige duft. Uanset om du er fuld af liv eller måske lidt vintertræt som nogle af os andre ...

(Er du mere til akupunkturen og kosten, kan du glæde dig til næste NaturSund-nyt, hvor der også bliver plads til de emner, for selvom det naturspirituelle efterhånden fylder en del, er det jo lige så vigtigt, hvordan vi passer på kroppen gennem kost, træning og balanceret livsstil i hverdagen) ☀️





"Det er hvidt herude, kyndelmisse slår sin knude - overmåde hvas og hård"

Skrev Sten Steensen Blicher...

... og det er næsten, som om "vinterens knude" kom en måned for tidligt i år, men faktisk er det lige om lidt, d. 2. februar, at **KYNDELMISSE**, "Kjørmes Knud" eller Lysfesten falder. Med NaturSund kan du igen være med til at markere dagen, denne gang lørdag d. 3. februar i Livets Hus på Djursland. **Jeg har sat prisen for hele dagen ned til 400 kr**, fordi mange er pressede lige nu, og jeg rigtig gerne vil give mulighed for at få flest muligt med på denne dag, hvor vi i fællesskab kan sparke nyt liv i krop og sind og både mærke ind i vinterenergien og markere det tiltagende lys på samme tid. Vil du med, så giv lyd hurtigst muligt 🗨️ Se mere her <https://naturesund.dk/kurser-og-workshops/kyndelmisse-med-aand-og-kraft/>

Det er også nu, du skal huske at få dig tilmeldt til **ÅRSFORLØBET** 2024 (starter 18/2), hvis du gerne vil bruge året til fordybelse i din egen naturspiritualitet. Alle er velkomne uanset

udgangspunkt, for vi kan altid træde dybere ind på naturkraftens sti, uanset om vi er heltgrønne eller har mange års erfaring. Forløbet giver indsigt og træning i animistisk og shamanistisk tænkning og bruger redskaber som trommeregse og medicinewalk/"rådslagning med naturen" til fordybelse. Årshjulet tager afsæt i konkrete forandringer i naturen og ligner på den måde den gamle 5-fase-teori fra traditionel kinesisk medicin. "De 8 universelle principper" er også bundet op på naturens rytmer, årstiderne og årshjulets 8 tærskler, og i løbet af året vil du opleve de 3 forskellige "forståelsesfundamenter" understøtte og supplere hinanden på meget fin vis! Find mere info og se, hvad tidligere deltagere siger om forløbet her <https://naturesund.dk/kurser-og-workshops/naturspirituel-udvikling-årsforloeb/>

D. 24. februar kan du også deltage i det helt nye tilbud **FULD MÅNEWORKSHOP**, som jeg selv er meget spændt på! Vinterens måne står højt på himmelen, mens vintersolen kun

sniger sig lavt over

trækronerne... om

sommeren er det lige

omvendt, men magien fra

månelyset og månens

påvirkning på Moder Jord

og alle levende væsener

er lige fascinerende året

rundt! Årets første fuldmåne er netop passeret. Højt og klart stod den på den sorte himmel

og kastede sit gådefulde lys over mark og skov. Aftenens mørke vandring under træernes

kroner bød på de skønneste syn af lysende stammer og krogede grenes silhuetter, og endnu



engang fik jeg bekræftet, hvordan nærværet i og med naturen og kredsløbene giver adgang til en helt anden indsigt og tilstand end hverdagslivets andre aktiviteter... Nysgerrig på mere og lyst til input omkring månekraft, de 4 elementer og de 6 retninger? Se mere her <https://naturesund.dk/kurser-og-workshops/fuldmaaneworkshop/>



Har du lyst til at komme helt ned i gear og virkelig nyde fællesskabet og fordybelsen i forårets spirende kraft, kan du tage med til Eagleroad, hvor vi 16-17. marts forbereder os på Forårsjævndøgnet og al den sprøde livskraft, som nu endelig ligger klar under overfladen eller titter frem mellem de våde visne blade på den stadig kolde jord... Vi skal både arbejde individuelt og sammen, i stilhed, snak og med magiske sange, og både trommen og røgelsen hjælper med at forbinde os til det åndelige og komme i kontakt med både vores egen og



naturens spirende livskraft! Du kan se mere

om **FORÅRSJÆVNDØGN** her <https://naturesund.dk/kurser-og-workshops/foraarsjaevndoeqnpaa-eagleroad/>

Jeg glæder mig til at se så mange som muligt i kredsen i naturen, ved bålet, i månelysset eller i jurten - vel mødt, kære venner ❤️

Kærlig hilsen
Lalla





NaturSund
Kaløvej 22
Eskerod
8543 Hornslet



Tlf.: 20 98 64 97
web: www.natursund.dk
mail: info@natursund.dk
facebook.com/NaturSund.dk