



Hej med dig ☀️

Så er der nyt fra NaturSund igen, som siden sidst er fyldt 10 år 😊 Der er også lidt NaturSunds aktuelle situation, om hyben og om healing 🌻

NaturSund lige nu

Som nogle af jer ved, er vi ramt af sygdom i familien. Det har undermineret sommeren lidt og kommer fortsat til at påvirke energien og mulighederne det næste halve års tid. Vi har fået meget hjælp og opbakning fra mange sider og er meget taknemmelige for det!!! Det betyder dog alligevel, at de ekstra aktiviteter kommer til at ligge lidt stille, og at fx nyhedsbrevene stadig vil ankomme lidt ustabilt i mailboksene...

Men livsudfordringer er også en invitation til at "walk the talk"... det er jo én ting at snakke om, hvordan man kan håndtere livets slagsider – men at gå igennem dem selv og lykkes med at holde fast i livskraften, balancere angsten med tillid og finde kræfterne til rent faktisk at GØRE de gode ting, ja dét er en anden sag... Vi kan læse os til meget, men det aller vigtigste kan man være nødt til at lære på egen hånd – og det er så samtidigt det, som gør os til visere, mere empatiske og mere tålmodige mennesker på jorden bagefter 🌻

10-års fødselsdag 😊 HURRA, HURRA, HURRAAAAAAAAAAAAAA



For 10 år siden hævdede jeg min efterlønsindbetaling og smed alle pengene efter et liv som selvstændig. D. 15. september 2014 blev NaturSund født

Det har været et spændende, givende, udfordrende og udviklende tiår!!! Først startede jeg op som Akupunkturhuset

Hjortshøj med en fin lille klinik i Hjortshøj og gjorde det første år også min kostuddannelse færdig og tog "speciale-overbygning" på min akupunkturuddannelse. Hjortshøj er et dejligt sted men var også lidt for stille for mig i længden ... I et skoleår fik jeg brugt min viden i et spændende vikariat på daværende Livsstilshøjskolen Gudum et par dage om ugen som supplement, og derefter rykkede jeg klinikken til Skanderborg for at blive del af et sundhedshus der. Klinikken skiftede navn til Krop i Fokus (jeg laver jo meget andet end akupunktur).





Det gik dog ikke helt efter planen, og i 2018 rykkede briksen derfor hjem til Eskerod, mens jeg i et par år var fys. i Norddjurs 30 timer om ugen og kørte klinikken ved siden af. Det var dejligt med kolleger (og fast løn 😊) men også travlt, og BUM, sagde det så..... i februar 2020, lige da Coronaen rigtig fik fat herhjemme, fik stressen fat i mig, og de to ting i kombination satte både mit nervesystem og min arbejdsevne ud af drift i laaaang tid! Forsøgsvis blev jeg på deltid partner i et sundhedshus i Hørning, men nervesystemet var ikke klar, og igen måtte jeg sande, at jeg skal sætte min egen ramme for at energien flyder frit... Og helt ærligt – jeg finder da heller ikke en skønnere ramme for mit arbejde end her i min praksis i Eskerod med jorden og naturen lige omkring mig 😊 😊 😊



For et par år siden kom så samarbejdet med FOF Djursland i gang, og dét har vist sig at være en perfekt kombination: Samværret med masser af gode mennesker på mine 6 hold inde og ude året rundt kombineret med individuel fordybelse med klienter ved briksen og fælles fordybelse i kredsen omkring bålet og i naturen gennem NaturSunds egne aktiviteter... muligheden for at udfolde alle mine interesseområder og forsøge at hjælpe og inspirere gennem både samtale, træning, vejledning, behandling og spirituelle aktiviteter, hvad mere kan man ønske sig? Sterile nåle, jord under neglene og røg i øjnene, stilhed og kraftsang, smerte der forsvinder, øjne der lyser igen og fødder, som gror rødder... TAK til jer alle for at være med på hver jeres måde, for at møde frem, læse nyhedsbrev, like på FB (<https://www.facebook.com/NaturSund.dk>), tage livet på jer og hver dag prøve at være den bedste version af jer selv trods alle udfordringerne, som følger med at være Menneske ❤️ ❤️ ❤️

Naturens skatkammer

Vi lever et vidunderligt sted på jorden og har så mange privilegier – og selvom vi alle har noget at bøvle med, kan vi som regel regne med hjælp, når vi rækker ud! Og det skal vi gøre, åbne op og række ud, når vi har brug for det – men det er også styrkende at have redskaber til at gøre noget



selv!! Der er så mange muligheder for at styrke sin egen livskraft, løfte humøret, forbedre fordøjelsen, berolige nervesystemet og lette på smerter...

Naturen er altid til rådighed og bare det at komme derud, er gavnligt på så mange måder. Det kan du læse mere om her <https://naturesund.dk/blog-og-nyhedsbrev/traening-i-naturen-er-sundt-for-krop-og-sjael/>

I sommer fik jeg samlet urter til røgelse, som skal hjælpe med det shamanistiske arbejde vinteren igennem (strandmalurt, gråbynke, hybenroseblomst mm) – og så fik jeg høstet hyben!!

Du kan stadig finde hyben på områder, der ligger lidt i skygge, og de kan bruges til suppe, til marmelade og meget mere. De kan også bruges til at lave hybenpulver, som virkelig er fyldt med gode sager til kroppen i de mørke måneder 😊 Vitaminer, mineraler og antioxidanter i stærkt koncentrat og hverken ødelagt ved opvarmning eller blandet med sukker, dét er godt!!! Vil du inspireres, så følg linket her til mine hybenopskrifter og kig også gerne på nogle af de andre opskriftforsøg, jeg har kastet mig ud i tidligere 😊



<https://naturesund.dk/kost-og-opskrifter/opskrifter/hyben-fyldte-med-vitaminer-mineraler-og-antioxidanter/> (spørg evt. "onkel Google" for mere hyben-info og andre opskrifter end mine, der findes så meget...).

Aktiviteter

Som nævnt er der knap så mange ressourcer til aktiviteter som tidligere på året, men udover urte- og hybenhøstning, har jeg i sommer også været på kursus i Sverige i **Shamanistisk healing**. Udover at være en virkelig kraftfuld uge, som gav en masse til mig selv, har det også givet mig dybere indsigt i forskellige metoder til healing med åndernes hjælp. – Og jeg ved det godt... når jeg skriver ånder, bliver det lidt ukonkret og måske useriøst for nogen... Jeg kender følelsen og tankegangen og må alligevel sige, at jo mere, jeg har fordybet mig i naturspiritualiteten og det shamanistiske arbejde, des mere forbundet og rodfæstet er jeg bare. Ånd, Kraft, energi, hvilket navn vi nu ønsker at bruge for det – det ér muligt at finde hjælp gennem shamanistisk healing, og det er utroligt meningsfyldt at opleve, hver gang det virkelig gør en forskel for en person ❤️ ❤️ ❤️



Noget skal man have hjælp til, men der er også redskaber, vi selv kan lære at bruge til at styrke vores kraft og vores forbundethed. Healing er ikke nødvendigvis det samme som helbredelse, og det skal ikke erstatte lægelig eller anden behandling. Men det kan virkelig hjælpe til at få fodfæstet tilbage, kunne begynde at være med situationen på en anden måde, forstå den og måske handle anderledes. Det kan frigøre stagneret energi, virke utroligt forløsende og bidrage til et bedre fundament for at håndtere også svære situationer som kræftsygdom, skilsmisse eller død...

Jeg arbejder på at få lavet en god beskrivelse til hjemmesiden omkring den shamanistiske healing og de forskellige måder at arbejde med (brug af rasle, af sang, Kraftarbejde i naturen, healingsord, fjernhealing og decideret shamanistisk rejse for healing). Den kommer... indtil videre ligger der stadig en beskrivelse af min forståelse af shamanismen og naturspiritualiteten på hjemmesiden her <https://naturesund.dk/blog-og-nyhedsbrev/shamanismen-naturspiritualiteten/>. Den skal revideres lidt, da jeg hele tiden flytter mig, men har du lyst, kan du i hvert fald få en god fornemmelse af min tilgang der, hvis du føler, at Kraftarbejde eller healing i denne form kalder på dig 😊

Jeg tumler også med strukturen for kommende aktiviteter og kommende Årsforløb, når jeg igen får mulighed for de aktiviteter. Det bliver nok en aktivitetsoverskrift, som skal hedde noget i stil med "Kraften, Kredsen og Kredsløbene" – og så forskellige undertemaer derunder; Healingskraft, Stemmens kraft, Ildens kraft, Naturens kredsløb, "Kvinde, Kreds og Kraft", "Shamanisme og Kraftarbejde".... Der er så mange spændende muligheder, vi må se, hvad der åbner sig 😊



Men hvad der i hvert fald kommer til at ske i efteråret er, at vi skal mødes til den sidste Fuldmåneworkshop i år. Det har været så dejlige aftenener hver gang indtil nu, og sidste gang fik vi den smukkeste røde "Blå måne" ved vandet

<https://naturesund.dk/kurser-og-workshops/fuldmaaneworkshop/>

Derudover er der jo gang i FOF-holdene, og med 4 Qi gong-hold overvejer jeg, om der vil være interesse for en dag, hvor vi kan gå mere i dybden med forståelsen bag Qi gong; principperne med Yin og Yang, bevægelserne mm. Bliver det til noget, kommer jeg også til at skrive ud til jer, som tidligere har været med til Qi gong for at høre, om det kunne være sjovt for jer 😊





Har du nogen ønsker eller idéer til noget, som jeg måske kan få til at ske, er du jo altid velkommen til at give lyd!! Har du tilbagemeldinger fra aktiviteter eller behandling, hører jeg også gerne fra dig, og gode anmeldelser er jo altid fedt ❤️

Det var alt for denne gang, pas rigtig godt på dig selv og dine kære!!!

Kærlig hilsen

Lalla

