



Hej med dig ☀️

Her lige på falderebet før juleferien kommer lige lidt nyt fra NaturSund... læs om; tillid og taknemmelighed, om sund julekonfekt, om bevægelse og nyt FOF-hold, om det naturspirituelle, om kommende prisstigning, om smertebehandling og om NaturSund på P4Østjylland 😊

Liige om lidt er det Vintersolhverv og Jul, og så bliver det Nytår... sikke et år, vi tager afsked med store ting på spil i verden, og det bliver næppe mindre i 2025. Det gælder om at finde balancen, hvad kan jeg ændre på, hvad kan jeg ikke... hvor er min energi og mit fokus bedst brugt, hvad skal jeg tage med mig, og hvad skal jeg lade ligge... 📄

NaturSund, fokus og valg

Her kommer lidt om NaturSunds valg og prioriteringer, måske noget vækker genklang 😊

I seneste nyhedsbrev skrev jeg lidt om sygdom i familien, som har præget både privatlivet og arbejdslivet siden sommer; **vi har kæmpe taknemmelighed** for at leve i et land som Danmark, kæmpe tak til sundhedsvæsenets tapre krigere (kæft hvor har de travlt!) og til alle de andre gode mennesker og kræfter, som har støttet os og hjulpet os igennem!!!! **Tak til klienter og kursister**, som har fulgt med og spurgt ind under vejs ❤️ Forhåbentlig er vi ved enden af en udfordrende og lærerig tid nu, og jeg glæder mig til at integrere den erfaring og livslæring i det kommende år 🥰

Nogle af de vigtige læringer for mig personligt handler om fællesskab, netværk, tillid og fleksibilitet. Tillid især! Trods udfordringerne er det lykkedes at gennemføre diverse kurser og aktiviteter. Jeg har været åben om udfordringerne, hvilket jo også er sårbart – og jeg har bare fået bekræftet, at andre mennesker generelt er rigtig villige til at være fleksible og hjælpsomme, når der virkelig er brug for det ❤️ Det er så livsbekræftende at opleve, hvordan både fysisk og åndelig hjælp har været der for mig og min familie, og jeg understreger det her for også at indgyde andre tillid til at turde blotte sig lidt og række ud, hvis der er brug for hjælp!

NaturSunds prioritering er jo netop at sætte **fokus på altid at søge en sundere vej, en gladere løsning, et bedre liv** – for os selv men i høj grad også for "det fælles bedste"... Fokus på de nære valg, følelsesmæssigt som fysisk, som både kan betyde bedre trivsel og større sundhed for os selv – og i høj grad også for vores skønne jord...

Jeg vil så gerne hjælpe til med begge dele! Jeg har ikke kræfterne til at være klimaaktivist, sundhedsguru eller politiker, men jeg kan bidrage til at inspirere mennesker til at genopdage deres muligheder (og ansvar) for at styrke egen sundhed og genopdage forbundetheden med Moder

NaturSund
Kaløvej 22
Eskerød
8543 Hornslet



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

Jord, Naturens Kraft og Ånd. Og når først vi mærker det igen, bliver det selvindlysende, hvorfor vi gerne vil træne, vil ud i naturen, prioritere økologi, grøn energi og i det hele taget leve så bæredygtigt, som vi nu kan 😊

Vel vidende..... at der også skal være plads til en forståelse for, at vi har gode og mindre gode perioder, forskellige ressourcer og i det hele taget skal huske, at hvert godt valg er bedre end bare at lade stå til (eller slå sig selv i hovedet, når der ikke lige lykkes)!!

Det bringer mig til juleknaset

For det ér jo ekstra svært lige nu at være på en særlig diæt eller i det hele taget bare at træffe aktive sunde valg, når julen alle vegne handler om sødt og fedt og alkohol osv.... Det må igen være et spørgsmål om balancen – og den er jo helt individuel! Vi må være gode til at mærke efter, hvad er godt for *mig*, og samtidigt respektere, at andre træffer andre valg 😊

Der er mange gode kostsider på nettet med inspiration til sundere julemad... Vil du inspireres til sund julekonfekt, kan du finde NaturSunds opskrift på hjemmesiden her

<https://naturesund.dk/kost-og-opskrifter/opskrifter/laekkert-og-sundt-julekonfekt/>



(Det kan også være, du får brug for noget helt andet, så læs om **hvidløg mod forkølelse** her <https://naturesund.dk/blog-og-nyhedsbrev/hvidloeg-som-medicin/>)

Bevægelse er vejen frem 😊

En anden måde til at komme godt gennem den kommende måned er at huske bevægelse... Måske er du allerede inde i en god rytme – måske kniber det lidt om vinteren og måske især hen over

jule- og nytårsferien... Det er SÅ gavnligt for fordøjelsen, at vi bevæger os og derved stimulerer tarmbevægelserne, bliver lidt forpustede og derved masserer tarmsystemet gennem dybe vejrtrækninger (hør lidt om forstoppelse her <https://naturesund.dk/blog-og-nyhedsbrev/lidt-om-forstoppelse/>).

Er du ikke til træning, gør en daglig rask gåtur faktisk en forskel; brug fx første del af turen til at få pulsen lidt op og få tømt hovedet, og så anden del til mere nærværende langsom og fordybende sansning og vejrtrækning. Se mere her om det særligt gode ved at bevæge sig i naturen her: <https://naturesund.dk/blog-og-nyhedsbrev/traening-i-naturen-er-sundt-for-krop-og-sjael/>

Men bevægelse kan jo også være derhjemme, i haven eller på stuegulvet. Jeg strækker ud, mens jeg ser tv, træner lidt armmuskler ved køkkenbordet, mens jeg venter på at gryden kommer i kog osv. Mere ville være bedre, men noget er altid bedre end ingenting!!

Ellers er **Qi gong** jo en rigtig rigtig god form for træning, da der er mange både fysiske, mentale og følelsesmæssigt gavnlige virkninger ved Qi gong. Har du lidt kendskab til Qi gong, kan du bruge videoen her til at holde dig i gang hen over vinteren

https://www.youtube.com/watch?v=GV_w-ua9BZE Ellers starter FOF-holdene op igen allerede fra 7. januar 😊



Med FOF kommer der også endnu en **Qi gong-fordybelsesdag** til marts

<https://www.fof.dk/da/djursland/kurser/personlig-udvikling/qi-gong-fordybelsesdag-roende/253612>

Under NaturSund tilbyder jeg efter en pause igen en **stille vandring med Qi gong** d. 25. januar med udgangspunkt fra NaturSund i Eskerod. Det er jo den optimale kombination af bevægelse, Qi gong og frisk luft – men kun i tørvejr 😊

Så er der jo desværre nogen, som pga. knogleskørhed eller andre udfordringer har brug for en mere forsigtig og kontrolleret form for træning. Som noget nyt bliver der i Hornslet startet et **"Træning med omsorg"-hold**, hvor den hensyntagende træning virkelig giver plads til individuel tilretning af øvelser og også giver plads til at snakke lidt om, hvordan det er at være ramt af de fysiske begrænsninger og måske smerter. Gratis prøvetime, find den her <https://fof.undervisernet.dk/app/courses/253313>

Mere om aktiviteterne

Du kan altid følge med i kommende aktiviteter på hjemmesiden <https://naturesund.dk/kurser-og-workshops/> eller på FB <https://www.facebook.com/NaturSund.dk/events> .

De fleste kurser kører nu under FOF Djursland, mens naturarbejdet og det shamanistiske hører under NaturSund.

Det har været en stor glæde hen over efteråret at opleve, at **interessen og tilslutningen til det naturspirituelle er voksende**, og at der altid er stor rummelighed blandt deltagerne for, at vi alle har vores egne helt individuelle tilgange og erfaringsgrundlag for at søge forbindelsen til ånderne og til naturens kraft! Tænk hvis sådan en dyb respekt og gensidig interesse og forståelse også var gældende i vores hverdag; i trafikken, på Christiansborg, i supermarkedet, på skolerne osv.....



Der er noget meget magisk over at sidde i kredsen, at prioritere at komme til stede, være nærværende, lyttende, selv dele, lade sig inspirere og bare vide, at det er et "rum for ordentlighed", en kreds med fortrolighed, respekt og anerkendelse. Jeg tænker ofte på, at det er langt fra alle mennesker, der får lov at opleve sådan et samvær...

På samme måde, som at mange mennesker aldrig bliver rørt ved, får et kram eller bare mærker varmen fra en anden krop. Der er så mange udgaver af at "komme til stede", med sig selv, med sin sjæl og med andre gode mennesker...

Lige om lidt er det **Vintersolhverv** (21. december), så skal vi sidde i kredsen igen 😊 I år skal vi ikke fejre og feste i NaturSund men sidde ude i naturen på hver vores mini-udesidning, før vi deler vores oplevelser i kredsen om Ilden... Det bliver en dag til refleksion og fordybelse... til at sige tak for det gamle år og velkommen til det nye, for dette er naturens Nytår ✨ Faktisk er jeg blevet inviteret til at give et lille **radiointerview på P4Østjylland** d. 21. omkring kl. 8.15 om, hvorfor vi fejrer Vintersolhverv, så lyt med, hvis du har lyst 🎧

Vintersolhvervet er årets korteste dag, og herefter vil lyset gradvist vende tilbage til os og dagligt tage mere magt i hele det næste halve år (frem til sommersolhverv). Vintersolhverv markerer overgangen til mere lys og til håb for nyt liv trods den mørke årstid. Det er også tiden for "Fuld yin" i den kinesiske medicin – den tid på året, hvor der virkelig er lagt op til ro, refleksion og restitution



fra naturens side. Simreretter, søvn og stearinlys i mørket, dybe vejrtrækninger og energien ned i fødderne, ned i rødderne for at balancere al den aktivitet, der har været året igennem. Se evt. mere her <https://naturesund.dk/kurser-og-workshops/vintersolhverv-2024-med-udesidning/>

Som noget nyt er vi også startet op med en indendørs-aktivitet: **"Trommeaftener"**, hvor kredsen samles indendørs i praksisrummet, og jeg trommer på shamantrommen, enten for healing og nærvær eller decideret for at deltagerne kan sidde/ligge og "rejse på trommen", som vi kalder den shamanistiske trommerejse (læs evt. mere her: <https://naturesund.dk/blog-og-nyhedsbrev/trommerejse/>).



Der kommer flere muligheder for dette hen over vinteren, ligesom der kommer andre workshops og kurser i naturen, når jeg har fået kalenderen på plads! Begge de første trommeaftener har der været de 6 deltagere, som der er plads til. Det er virkelig så skønt, når nye initiativer tages godt imod



Et andet nyt initiativ, der er blevet godt integreret, er **den shamanistiske healing**, som jeg skrev om sidst. Det er en helt speciel måde at arbejde på og med meget rørende resultater 🥰 Du kan læse mere her: <https://naturesund.dk/blog-og-nyhedsbrev/shamanistisk-healing/>

Det med priserne...

Der er ikke en fast pris på healing og andre individuelle shamanistiske aktiviteter, fordi det altid er en individuel vurdering ud fra, hvad der er behov for i situationen. De mere traditionelle behandlinger (akupunktur, cupping, fysioterapi, helhedsbehandling) ligger derimod i en fast ramme for både tidsforbrug og pris – og som tidligere annonceret på hjemmesiden, får prisen nødvendigvis et nu et ryk opad: Fra 1. februar kommer 1 times behandling til at koste 690,- (varighed 60-75 min. som nu). 6 klip koster 3.720,- og 10 klip koster 5.800,-

Klippekort er personlige og gælder som altid 6 måneder fra købsdato, medmindre vi har aftalt noget andet 😊 Se priserne her <https://naturesund.dk/priser-og-tilskud/>



Husk at "sygeforsikringen danmark" og de fleste sundhedsforsikringer giver tilskud til akupunktur og fysioterapi hos NaturSund 🙏🙏🙏

Fysioterapi og smertebehandling

For at få tilskud, kræves der som regel en lægelig diagnose fra "bevægeapparatet", fx en tennisalbue eller skuldersmerter. Og det er heldigvis sådan, at det ofte går rigtig godt med at behandle den slags med en kombination af netop akupunktur og fysioterapi i form af massage og øvelser. Udover smertelindring er det også vigtigt at se på muskelbalancen og bevægeligheden omkring leddene, så de forskellige strukturer kan samarbejde optimalt, ligesom rygsmerter også ofte kan kræve et "bredere blik" på fodstilling, holdning, mavemuskulatur osv.

Døjer du med smerter er mit råd, at du reagerer på dem; gå til lægen og få en henvisning til klinikfys. (det er billigst), eller kontakt mig og hør, om jeg forventer at kunne hjælpe. Det bliver som oftest kun værre at gå med det – måske føles det bedre efter en tid, eller man vænner sig til det, men ofte viser det sig så senere, at man bare har kompenseret et andet sted og får problemer der efterfølgende 😞 <https://naturesund.dk/blog-og-nyhedsbrev/lidt-om-akupunktur/>

Jeg vil altid gerne hjælpe, hvis jeg kan 😊 Og har du lyst til at hjælpe NaturSund endnu bedre på vej, er du jo meget velkommen til at støtte op på Facebook <https://www.facebook.com/NaturSund.dk>, måske "tjekke ind", som de kalder det, eller anmelde en workshop, behandling eller hvad du nu har deltaget i... Jo flere, der følger med, des længere når opslagene ud og kan sprede de frø af viden og inspiration om naturlige veje til trivsel og mere sundhed, som jeg så gerne vil dele ❤️

Du er naturligvis også altid velkommen til at skrive til mig "privat", hvis du har noget på hjerte, idéer, feedback eller andet 😊 Men nu er der bare tilbage at ønske

Glædeligt Vintersolhverv! Rigtig Glædelig Jul!! Og Rigtig Rigtig Godt Nytår!!!

Kærlig hilsen

Lalla

