



# Feng Shui Raum News

Für mehr Lebenskraft und Freude in deinen Räumen

## Wertvolle Feng Shui Tipps

### Warum der Winter uns zur Ruhe zwingt

**R**echtzeitig zum Winteranfang ist bei uns wieder sämtlicher Schnee geschmolzen und die Aussichten auf weisse Weihnachten sind gleich Null.

Der Winter, wie auch die Nacht, gehört zum Element Wasser. Im Winter sind sämtliche Energien in der Erde in Wurzeln und Samen konzentriert. Es ist die Zeit der Kälte, die alles verlangsamt und zur Ruhe zwingt. Diese Ruhe dient der Regeneration, damit wir unsere Widerstandskraft und unsere Leistungsfähigkeit bis ins Alter bewahren. Wir sollten diese Ruhe nutzen um unser Leben zu überdenken, Pläne zu schmieden und Ordnung zu schaffen, indem wir uns auf das Wesentliche besinnen.

Im Winter soll dem Körper viel Wärme zugeführt werden. Zwei oder gar drei warme Mahlzeiten am Tag bieten den stärksten Schutz vor Kälte und steigern die Abwehrkraft.

Ein frischer Ingwertee ist beispielsweise ein ideales Frühstücksgetränk, das dem Körper wunderbar Wärme zuführt. Ingwer gilt in Asien sowohl als Gewürz als auch als Heilmittel. Er wird eingesetzt bei Erkältungen, Übelkeit, Bauchschmerzen und Durchfall. Er erzeugt ein angenehmes Wärmegefühl und regt den Stoffwechsel an.

Auch Gewürze wie Anis, Nelken, Zimt, Vanille, Thymian, Kardamom und Pfeffer sind geeignet, um zusätzlich Wärme zuzuführen. Sei dies mittels einem feinen Glühwein oder einem Lebkuchen.



Die Feng Shui Beraterin **Nicole Zehnder** freut sich, dir mit diesem Newsletter wertvolle Tipps und Inspirationen für ein erfülltes Leben bieten zu können.

#### Ingwertee

Von einem frischen Ingwer 3 bis 4 dünne Scheiben in eine Tasse geben und mit heissem Wasser übergiessen. Zugedeckt etwa 5 Minuten ziehen lassen und mit etwas Zucker oder Honig süssen (dies ist wichtig, damit der Tee die richtige Wirkung erzielt!). Der Ingwer sollte bei Raumtemperatur gelagert werden.

Menschen mit viel Wasserenergie können gut zuhören, haben ein grosses Einfühlungsvermögen und sind zu tiefen Gefühlen fähig. Wasser-Menschen sind sehr wissbegierig und suchen stets die Wahrheit. Sie können sehr kreativ sein und haben eine grosse Vorstellungskraft. Sie geben nicht so schnell auf, denn wie das Wasser, finden auch sie immer einen Weg.

## Die Farbe Blau

**D**ie Farbe Blau ist die des Meeres und wird im Feng Shui dem Element Wasser zugeordnet. Sie vermittelt den Eindruck von Tiefe. Blau fördert die Ruhe und Entspannung, was ideal ist bei Nervosität. Blau eignet sich auch gut bei Konzentrationsproblemen und fördert die Kommunikation. Blau kann somit im Schlafzimmer einen guten Schlaf unterstützen und im Büro die Konzentration stärken.



Blau wirkt kühl und sollte mit warmen Farben kombiniert werden, wie hier die bunte Bettwäsche.

Die Farbe Blau wirkt kühl und steril und sollte unbedingt mit warmen Farben kombiniert werden. Bekannte hatten in ihrer neuen Eigentumswohnung eine Wand in einem kühlen Blauton streichen lassen. Bereits im ersten Winter wurde es ihnen in ihrer Wohnung zu kühl und sie liessen die blaue Wand in ein warmes Apricot umstreichen, welches ihr Wärmeempfinden positiv beeinflusst hatte.

Blau sollte nicht eingesetzt werden, wenn man sich körperlich und geistig erschöpft fühlt. Die beruhigende Energie von Blau kann das Gefühl der Kraftlosigkeit vertiefen. Menschen, die zu depressiven Verstimmungen neigen, sollten Blau meiden und besser die Komplementärfarbe Orange oder auch ein strahlendes Gelb bevorzugen.

Blau sollte nicht eingesetzt werden, wenn man sich körperlich und geistig erschöpft fühlt. Die beruhigende Energie von Blau kann das Gefühl der Kraftlosigkeit vertiefen. Menschen, die zu depressiven Verstimmungen neigen, sollten Blau meiden und besser die Komplementärfarbe Orange oder auch ein strahlendes Gelb bevorzugen.

## Weg damit...

**I**m November hatte ich die Gelegenheit, für die Pro Senectute Aargau einen Kurs zum Thema „Entrümpeln nach Feng Shui“ zu leiten. Dies war für mich eine interessante Abwechslung und hat mir grosse Freude bereitet. Die Kursteilnehmerinnen lernten an zwei Nachmittagen, wie sie das Entrümpeln angehen und so wieder Freiräume in die eigenen Schränke und das Leben schaffen können.

Die Seniorinnen, welche den Kurs besuchten, waren sehr wissbegierig und haben sich aktiv am Kurs beteiligt. Es entstanden viele angeregte Gespräche und Diskussionen rund ums Thema Gerümpel.

Ich freue mich, im nächsten Frühjahr, einen weiteren Kurs „Weg damit! Entrümpeln nach Feng Shui“ für die Pro Senectute Aargau zu leiten. Der Kurs findet an den Nachmittagen vom 28. März und 4. April 2013 bei der Pro Senectute Beratungsstelle in Baden statt. Weitere Informationen zum Kurs und das Anmeldeformular für die interessierten Seniorinnen und Senioren gibt es unter:

<http://www.ag.pro-senectute.ch/d/index.cfm?ID=72&pg=3&kat=409&kurs=9340>



Der Kurs „Weg damit! Entrümpeln nach Feng Shui“ hat die Seniorinnen ermutigt, Altes loszulassen.

Apropos Entrümpeln... Hast du Restenwolle, die du nicht mehr brauchst? Die Pro Senectute sammelt für die Benefiz-Aktion „Das grosse Stricken“ Restenwolle, damit die Strickerinnen für das nächste Jahr wieder viele herzige Mützen stricken können. Mit der Aktion werden Seniorinnen und Senioren in finanzieller Notlage unterstützt. Die Wolle kannst du in der Pro Senectute Beratungsstelle abgeben. Weitere Informationen zur Benefiz-Aktion findest du hier: <http://www.pro-senectute.ch/de/engagement/das-grosse-stricken.html>

## Sinnvolle Weihnachtsgeschenke in letzter Minute

**D**ie Weihnachtszeit ist prädestiniert, dass sich neues Gerümpel ansammelt. Meistens fehlen uns die wirklich guten Geschenkideen und wir verschenken irgend so ein Standardgeschenk, das von den Beschenkten früher oder später mit schlechtem Gewissen entsorgt wird. Möchtest du künftig etwas Einzigartiges verschenken, ohne deine Freunde mit Plunder einzudecken?

Ich bin kürzlich auf eine clevere Internetplattform gestossen, bei der man statt Zeug Zeit schenken kann. Statt des obligaten Parfums wird hier beispielsweise Zeit geschenkt, in der man gemeinsam bei einem Waldspaziergang die frische Luft geniesst, welche die beste Voraussetzung für gute Gespräche und Ideen ist.

Möchtest du auch Zeit statt Zeug schenken? Das funktioniert ganz einfach. Gehe auf die Homepage [www.zeit-statt-zeug.de](http://www.zeit-statt-zeug.de) und in 4 Schritten ist das Geschenk versandbereit:

1. Geschenk aussuchen
2. Beschenkte Person eingeben
3. Termin fixieren
4. Absenden

Findest du nicht, dass es sinnvoller ist, die Zeit dafür zu verwenden, mit jemandem Zeit zu verbringen, als die Zeit damit zu verschwenden, das Gerümpel irgendwann wieder loszuwerden?

## Spielplätze für alle

**A**uf meine Frage beim Versand des letzten Newsletters, ob jemand eine kleine Hilfsorganisation empfehlen kann, die sich für das Wohl der Kinder einsetzt, habe ich leider keine Anregungen erhalten.

Ich habe mich also selber schlau gemacht und mir mehrere Organisationen angeschaut. Die Entscheidung, welche Organisation ich mit einer kleinen Spende unterstütze, ist mir nicht leicht gefallen, da es unzählige gute Organisationen gibt. Ich habe mich schliesslich für die Schweizer Stiftung „Denk an mich“ [www.denkanmich.ch](http://www.denkanmich.ch) entschieden. „Denk an mich“ ermöglicht Menschen mit einer Behinderung Ferien- und Freizeiterlebnisse, aber auch Verschnaufpausen für Eltern und Angehörige.

Mich hat vor allem das Projekt „Spielplätze für alle“ sehr angesprochen. Mit den „Spielplätzen für alle“ will die Stiftung langfristig und nachhaltig zur Integration von Menschen mit einer Behinderung in den gesellschaftlichen Alltag beitragen. Das gemeinsame Spiel zwischen Kindern mit unterschiedlichen Fähigkeiten baut Berührungängste ab und sorgt dafür, dass mentale Barrieren gar nicht erst entstehen.



Die Stiftung „Denk an mich“ möchte mit den „Spielplätzen für alle“ zur Integration von Menschen mit einer Behinderung in den gesellschaftlichen Alltag beitragen.

## Gesund schlafen und leichter lernen – Feng Shui macht's möglich!

**M**öchtest du lernen, auf was es bei der Gestaltung des Kinderzimmers ankommt, damit sich deine Kinder beim Lernen gut konzentrieren können? Möchtest du erfahren, wo sich im Kinderzimmer der ideale Schlafplatz für einen gesunden Schlaf befindet?

Dies findest du in meinem Workshop Feng Shui im Kinderzimmer heraus. Zudem lernst du dein Zuhause besser kennen und erfährst, wo jedes Familienmitglied seine günstigen Bereiche hat und wie du die Vitalität steigern kannst.

Vor dem Workshop besuche ich jeden Kursteilnehmer an seinem Wohnort und erstelle eine Analyse seines Zuhauses. Während dem Tages-Workshop arbeiten die Teilnehmer mit den eigenen Plänen und können das Gelernte direkt anwenden. Dank der kleinen Gruppe (maximal 4 Teilnehmer) kann ich jeden Teilnehmer optimal unterstützen und auf persönliche Fragen und Wünsche eingehen.

Der nächste Workshop findet am Samstag, 16. März 2013 in Baden statt und dauert von 9.00 bis 18.00 Uhr. Es hat noch freie Plätze, also melde dich gleich an und reserviere dir deinen Platz.

Eine detaillierte Kursbeschreibung und das Anmeldeformular findest du unter [www.fengshuiraum.ch/feng-shui-kinderzimmer](http://www.fengshuiraum.ch/feng-shui-kinderzimmer).



Die Gestaltung des Kinderzimmers übt einen starken Einfluss auf das Wohl der Kinder aus.