



Feng Shui Raum News

Für mehr Lebenskraft und Freude in deinen Räumen

Wertvolle Feng Shui Tipps

Tipps gegen die Frühjahrsmüdigkeit

Nach dem Wintereinbruch von letzter Woche hoffe ich, dass die Temperaturen uns wieder mehr ein Gefühl von Frühling vermitteln. Immerhin dauern die Tage wieder länger und die Natur ist wieder erwacht. Die Vögel zwitschern um die Wette und die Landschaft hat wieder etwas mehr Farbe bekommen.

Hat sich die kraftvolle Energie des Frühlings schon auf dich übertragen oder bist du ständig müde und antriebslos? Die Symptome der Frühjahrsmüdigkeit sind vielfältig und reichen von Müdigkeit und ausgeprägtem Schlafbedürfnis bis hin zu Wetterfühligkeit, Abgeschlagenheit, Schwindel, Kreislaufschwäche und Gereiztheit.

Wer unter Frühjahrsmüdigkeit leidet, hat im Winter wahrscheinlich nicht auf genügend Ruhe geachtet. Dadurch ist der Körper in ein Ungleichgewicht geraten. Hinzu kommt noch, dass der Körper im Frühjahr die „Schlackenstoffe“ von der deftigen Winterkost ausscheiden muss. Dies kann ebenfalls müde und lustlos machen. Gegen die Frühjahrsmüdigkeit hilft viel Bewegung an der frischen Luft. Ausgedehnte Waldspaziergänge oder auch Bewegungsübungen wie Tai Chi oder Qi Gong eignen sich sehr gut.

Selbstverständlich spielt auch die Ernährung eine wichtige Rolle bei der Bekämpfung der Frühjahrsmüdigkeit. Im Frühling ist es wichtig zu entschlacken und das Blut zu reinigen. Am besten geht das mit bitteren Salaten (Radicchio, Chicorée) oder Gemüse (Artischocken). Zur Blutreinigung kannst du auch einfach Brennesseltee trinken und Birkenblättersaft hilft dir bei der Ausscheidung von Schlacken.



Im Frühling wird die Natur wieder belebt. Die Frühlingsenergie ist sehr kraftvoll und jeder Pflanzentrieb geht zielstrebig seinen Weg.



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

Die Ernährung im Frühjahr sollte leicht sein. Junges, frisches Gemüse wie Jungspinat und Spargeln stehen im Vordergrund. Auch Bärlauch eignet sich sehr gut, unserem Körper wieder zu mehr Kraft zu verhelfen. Frische Kräuter tun uns ebenfalls gut: Basilikum, Majoran, Rosmarin, Petersilie, Schnittlauch und Dill können schon in den ersten Frühjahrsbeeten oder am Fensterbrett angebaut werden.

Genauso gut geeignet sind Sprossen und Keimlinge mit scharfem Geschmack wie zum Beispiel Alfalfa-Sprossen oder Radies-Sprossen. In den Sprossen und Keimlingen stecken viele Inhaltsstoffe, die den Körper kräftigen und schützen können. Diese gibt es in Reformhäuser oder lassen sich selber ziehen.

Feng Shui am Arbeitsplatz

Das Arbeitsumfeld übt einen starken Einfluss auf unser Arbeitsverhalten aus. Es sollte so gestaltet werden, dass wir uns darin wohl fühlen. Mit Feng Shui kannst du deinen Arbeitsplatz zu einer Quelle der Inspiration machen und deine Arbeitsfreude und Effizienz erhöhen. Achte bei der Gestaltung deines Arbeitsplatzes auf die folgenden Punkte:

- Den Schreibtisch solltest du so hinstellen, dass du eine feste Wand im Rücken hast. Das vermittelt dir einen guten Rückhalt und Sicherheit.
- Wenn du von deinem Arbeitsplatz aus die Türe im Blickfeld hast, verstärkt dies deine Konzentrationsfähigkeit zusätzlich.
- Den Schreibtisch solltest du nicht vor eine Wand stellen, denn das schränkt deine Perspektiven im Leben ein. Oder gehst du gerne mit einem Brett vor dem Kopf durchs Leben?
- Du solltest das Pult auch nicht vor dem Fenster platzieren, denn das Geschehen draussen kann dich zu fest ablenken oder zur Tagträumerei verleiten.
- Der Blick vom Schreibtisch nach vorn sollte frei und unverstellt sein. Auch vor der Schreibfläche sollten sich keine Bücher und Akten stapeln. Der vollgestellte Platz stellt symbolisch einen Berg dar und kann deinen Ideenfluss beeinträchtigen.
- Der Bürostuhl und der Schreibtisch sollten eine gute Sitzhaltung ermöglichen und ergonomisch an dich angepasst sein.
- Achte auf eine gute Beleuchtung deines Arbeitsplatzes. Das Licht sollte möglichst blendfrei sein und dem Tageslichtspektrum möglichst ähnlich sein.
- Aus welchem Material ist dein Pult und wie fühlt es sich an? Ein Glasschreibtisch wirkt zwar sehr modern und luftig, aber er vermittelt dem Unterbewusstsein mangelnde Stabilität und Bruchgefahr. Somit wird ein Teil deiner Konzentration dazu benutzt, darauf zu achten, dass nichts bricht. Dieser Teil fehlt dir für Wichtigeres. Zudem ist das Glas kühl, was vor allem im Winter als unangenehm empfunden werden kann.



Die Gestaltung des Arbeitsplatzes beeinflusst unsere Leistungsfähigkeit, Konzentration und Befindlichkeit.

Kürzlich bekam ich von einer Firma eine Anfrage für eine Feng Shui Beratung. Die Firma hatte eigene Büroräumlichkeiten erworben und wollte in ein paar Monaten umziehen. Da dem Geschäftsführer sehr viel an seinen Mitarbeitern und deren Befindlichkeit liegt, hat er sich für eine Feng Shui Beratung für die neuen Büroräumlichkeiten entschieden.

Bei der Beratung lege ich viel Wert auf die Bedürfnisse der einzelnen Mitarbeiter. Nebst den oben erklärten Grundprinzipien von Feng Shui flossen weitere individuell berechnete Faktoren in die Beratung mit ein. Bei der Verteilung der Büros habe ich darauf geachtet, dass jeder Mitarbeiter in einem für ihn unterstützenden Bereich arbeiten kann. Ebenfalls habe ich für jeden Mitarbeiter seine persönliche gute Arbeitsrichtung ermittelt, was ihm zusätzlich Unterstützung gibt.

Der Geschäftsführer hatte den Wunsch geäußert, künftig auch Pflanzen in den Büroräumlichkeiten einzusetzen. Da die Schadstoffbelastung in Büros oft

ziemlich hoch ist, konnte ich ihnen ein paar spezielle Pflanzen empfehlen, die nebst dem Ambiente auch für eine bessere Luftqualität sorgen. Falls es dich auch interessiert, welche Pflanzen Luftschadstoffe abbauen, kannst du meine Pflanzendoku gerne unter folgendem Link anschauen oder herunterladen: www.fengshuiraum.ch/feng-shui-tipps/

Die Farbe Grün

Welche Farbe könnte besser zum Frühling passen als Grün? Im Feng Shui wird der Frühling dem Element Holz zugeordnet, welches durch die Farbe Grün repräsentiert wird.



Die Farbe Grün sorgt für Wohlbehagen und vermittelt ein Gefühl von Ruhe.

Grün ist sehr vielfältig und lässt sich mit nahezu jedem Farbton kombinieren. Es ist die Farbe der Natur, sorgt für Wohlbehagen und vermittelt ein Gefühl von Ruhe. Grün kann helfen, den Körper und die Seele ins Gleichgewicht zu bringen, beruhigt die Nerven und dämpft Angst.

Grün ist die ausgleichendste und beruhigendste Farbe. Sie symbolisiert Hoffnung, Zufriedenheit und Wachstum. Grün steht auch für Liebe und Kommunikation des Herzens. Es ist wohl kein Zufall, dass das Herz-Chakra grün ist. Grün hilft, Stimmungsschwankungen auszugleichen und schafft Gleichgewicht bei Unzufriedenheit und Ungeduld.

Grün ist eine wichtige Heilfarbe. Man findet sie oft in Spitälern und Erholungsräumen. Aber auch für das Schlafzimmer eignet sich Grün sehr gut, denn es hilft bei Schlafstörungen und bei der Regeneration. Im Büro eingesetzt stärkt Grün die Sinne, fördert die Konzentration und verbessert das Urteilsvermögen.

Wie du deinen Balkon in eine Wohlfühl-Oase verwandeln kannst

Seit zwei Jahren biete ich auch Feng Shui Beratungen für kraftvolle Gärten, Terrassen und Balkone an. Ich selber muss mit einem Balkon Vorlieb nehmen. Das Garten Feng Shui lässt sich auch auf dem Balkon anwenden, aber in gewissen Bereichen ist man auf dem Balkon etwas eingeschränkter als in einem Garten.

Balkone sind meistens nicht sehr gross. Damit der Balkon nicht überfüllt ist, muss man sich über seine Bedürfnisse im Klaren sein. Esstisch oder Lounge, üppige Pflanzenvielfalt oder doch lieber ein Liegebett?

Die Sitzecke sollte sich in einem geschützten Bereich befinden. Falls du etwas mehr Sichtschutz wünschst, kannst du mit buschigen Pflanzen oder Rankpflanzen an einem Spalier für mehr Privatsphäre sorgen. Beachte, dass die Aussicht von allen Plätzen aus genossen werden kann. Wenn die Aussicht nur bis zur nächsten Hausmauer reicht, kannst du mit einer üppigen Bepflanzung am Balkongeländer etwas davon ablenken.

Das Mobiliar sollte bequem sein und genügend Platz für den Durchgang frei lassen. Auf kleinen Balkonen eignen sich Klapptische und -stühle sehr gut, die bei Nichtgebrauch platzsparend weggestellt werden können. Achte darauf, dass alle Bereiche auf dem Balkon frei zugänglich sind. Diese freien Flächen sind nötig, damit die Lebensenergie Chi frei fließen kann. Gib bei der Möbelwahl Acht, dass die Materialien das Sonnenlicht nicht zu stark reflektieren. Stelle also keine weissen Tische und Stühle oder polierte Metalloberflächen an die direkte Sonne, denn sie blenden zu fest.

Damit der Balkon vom Frühjahr bis im Herbst als zusätzliches Zimmer genutzt werden kann, darf er nicht als Abstellraum missbraucht werden. Auch der Balkon muss regelmässig entrümpelt, gereinigt und gepflegt werden. Für Ordnung auf dem Balkon kann ein kleines Regal oder Gestell dienen, wo kleinere Gegenstände untergebracht werden können.



Klapptische und Klappstühle eignen sich sehr gut auf kleinen Balkonen.

Damit dein Balkon gut mit Energie versorgt wird, sollten sowohl Yin als auch Yang Aspekte vertreten sein. Yin steht beispielsweise für alles Ruhige, dunkle Bereiche und runde Formen; Yang steht für alles Aktive, helle Bereiche und spitze Formen. Durch den Einsatz komplementärer Gegensätze kannst du ein dynamisches Gleichgewicht erzeugen und Langeweile verhindern. Wie sieht dies in der Praxis aus? Du kannst verschiedene Materialien verwenden, wie beispielsweise einen Holztisch zu einem Steinplattenboden. Kombiniere dezente und kräftige Farben oder bepflanze hohe und niedrige oder runde und eckige Pflanzentöpfe.

Was auf einem Schweizer Balkon nicht fehlen darf ist natürlich der Grill. Ob Holzkohle-, Gas- oder Elektrogrill muss jeder für sich entscheiden.

Wenn du an der Grillparty oder an einem lauschigen Abend ein gemütliches Ambiente hinzubringen möchtest, dann verzichte auf die eingebaute Balkonlampe. Das Licht dieser Lampen ist meist viel zu grell und kühl. Besser eignen sich Windlichter, Fackeln oder Schwimmkerzen, um eine bezaubernde Stimmung zu schaffen.

Natürlich darf auf dem Balkon das Element Wasser nicht fehlen (siehe Feng Shui Newsletter 5 vom März 2012 www.fengshuiraum.ch/feng-shui-newsletter/). Wasserschalen mit einer Schwimmkerze können Yin-Wasser symbolisieren und ein kleiner Springbrunnen steht für Yang-Wasser. Diese Gegensätze erzeugen Spannung und schaffen Atmosphäre und Stimmung.



Die Sitzgruppe C'3 von CAMPO'BEL ist ein Multitalent. Durch drehen der Beine lässt sich die Höhe verändern. So wird aus dem Tisch eine Liege und aus der Bank ein Sideboard.



Ein schön gestalteter Balkon zieht gute Energien an, von denen auch die Wohnung profitieren kann.

Achte bei der Pflanzenauswahl auf den Standort, denn nur gesunde, kraftvolle Pflanzen verströmen positive Energie. Spitze und stachelige Pflanzen solltest du vermeiden, denn wer möchte sich schon gerne neben einem „Stachelpeter“ aufhalten? Idealerweise kombinierst du blühende und immergrüne Pflanzen. Achte bei den blühenden Pflanzen darauf, dass nicht alle zur selben Zeit blühen. Geschickt geplant und gepflanzt, kannst du dich vom Frühjahr bis in den Herbst an den bunten Blüten erfreuen. Die immergrünen Pflanzen haben den Vorteil, dass sie auch im Winter schön anzusehen sind. Vielleicht wagst du dich sogar an Genusspflanzen wie Kräuter, Erdbeeren oder Tomaten heran? Wie auch immer, pflege deine Pflanzen mit Liebe und schneide Verblühtes rasch weg. Falls du gerne ein paar Pflanzen auf deinem Balkon hättest, aber der Platz dazu fehlt, kannst du die Blumenkästen auch aussen am Geländer anbringen.

Auch dieses Jahr war ich an der Giardina, der grossen Gartenmesse, und habe mich inspirieren lassen. Eine clevere Sitzgruppe von der deutschen Firma CAMPO'BEL (www.campobel.de/) ist mir dieses Jahr aufgefallen. Diese Sitzgruppe ist nämlich ein Multitalent! Durch drehen der Beine lässt sich die Höhe verändern. So wird aus dem Tisch eine Liege und aus der Bank ein Sideboard. Eine schlaue Lösung für all jene, die zu wenig Platz für Tisch und Liegebett haben.

Ich wünsche dir viel Spass bei der Balkongestaltung und denk daran: Ein schöner Balkon zieht gute Energien an, von denen auch deine Wohnung profitieren kann!