



Feng Shui Raum News

Für mehr Lebenskraft und Freude in deinen Räumen

Wertvolle Feng Shui Tipps

Bunt sind schon die Wälder

Langsam aber sicher wird es Zeit, uns von einem fantastischen Sommer zu verabschieden. Ich habe die heissen, sonnenreichen Tage, die erfrischenden Abkühlungen in der Limmat und die lauen Sommerabende sehr genossen. Wie hast du diesen Sommer erlebt? Hast du die heissen Temperaturen gut vertragen?

Langsam wandelt sich die Jahreszeit und der Sommer geht in den Herbst über. Nicht umsonst werden die fünf Elemente auch die fünf Wandlungsphasen genannt. Alles ist in ständiger Veränderung - so auch die Jahreszeiten. Der Frühling ist dem Element Holz zugeordnet, der Sommer dem Feuer, der Spätsommer der Erde, der Herbst dem Metall und der Winter dem Wasser.

Nebst der Zuordnung der Jahreszeit können beispielsweise auch die Organe, die Gefühle, die Farben etc. den fünf Wandlungsphasen zugeordnet werden. Das Organ, welches mit dem Element des Herbstes, dem Metall korrespondiert, ist die Lunge.

Jetzt ist der ideale Zeitpunkt, wo du deine Lungen-Energie stärken kannst, um für einen gesunden Winter vorzusorgen. Was kannst du tun, um deine Lungen zu unterstützen? Halte dich regelmässig an der frischen Luft auf. Wie wäre es mit einem ausgedehnten Spaziergang oder einer Velotour? Ich persönlich liebe es im Wald zu Joggen. Dabei kann ich wunderbar vom Alltag abschalten und bekomme oft gute Inspirationen. Ich mag die verschiedenen Gerüche des Waldes: Die frisch duftende Luft nach einem Sommerregen, wie auch den feucht, modrigen Geruch im Herbst. Ausserdem kommt auch das Auge nicht zu kurz: Aktuell erfreue ich mich, wie sich die Blätter mehr und mehr verfärben und der Wald immer bunter wird.

Nebst der Bewegung an der frischen Luft kannst du deine Lungen mit einer angepassten Ernährung unterstützen. Die richtige Ernährung für trockene Lungen sollte sanft befeuchten, ohne zu verschleimen (also keine Kuhmilchprodukte!). Dies können Birnenkompott oder Birnenmus, Gemüsesuppen (ohne scharfe Gewürze!), Mandeln oder auch Mandelmus sein. Der regelmässige Konsum von sauren Nahrungsmitteln (z.B. Oliven, säuerliche Äpfel oder Zitronensaft) stärkt die Körpersäfte - aber nur in Massen genossen. Günstige Kräutertees für die Lungen sind Salbei, Isländisch Moos, Lungenkraut, Pfefferminz und Eibischwurzel. Achtung bei kalten Füßen und Neigung zum Frieren: Diese Tees wirken abkühlend.

Falls du zu trockenem Mund und Nase neigst, öfters an Halsschmerzen oder Bronchitis leidest und öfters einen trockenen Husten hast, solltest du zudem den bitteren Geschmack (z.B. Kaffee, Rotwein, Schwarztee) meiden. Auch scharfe, erhitzende Gewürze, Getränke und Nahrungsmittel (z.B. Knoblauch, Ingwertee, gegrilltes Fleisch) solltest du meiden. Auch zu viele trockene Nahrungsmittel wie Salzgebäck, Chips und Knäckebrot sind schlecht und solltest du meiden. Rauchen und scharfer Alkohol (z.B. Schnaps) und chronischer Stress und Überanstrengung können deine Lungen zusätzlich schwächen.



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

10 Milliarden – wie werden wir alle satt?

Letzten Freitag fand das 5. „Filme für die Erde Festival“ statt. In den 15 Festivalstädten in der Schweiz wurden sechs Filmvorführungen und lokale Nachhaltigkeitsprojekte gezeigt. Mit diesem jährlich stattfindenden Filmfestival werden sowohl Erwachsene als auch Schulkinder auf bewegende Weise mit dem Thema Nachhaltigkeit in Berührung gebracht.



Wie kann zukünftig genug Nahrung für 10 Milliarden Menschen erzeugt werden? Im Film „10 Milliarden“ rückt der Regisseur Valentin Thurn die Landwirtschaft als Basis der Welternährung in den Mittelpunkt.

Wie kann zukünftig genug Nahrung für zehn Milliarden Menschen erzeugt werden? Zwei Lager behaupten, die Lösung zu kennen: Einerseits die industrielle Landwirtschaft, die global immer weiter expandiert und hocheffizient auf Massenproduktion setzt. Demgegenüber stehen die biologische und die traditionelle Landwirtschaft, die zwar weniger Masse produzieren, dafür aber schonend mit den begrenzten Ressourcen umgehen. Von beiden Seiten will der Filmmacher wissen, wie sie die Welt künftig ernähren wollen. Der Film zeigt die globalen Wechselwirkungen in der Landwirtschaft anhand von Protagonisten aus den zentralen Produktionsbereichen Saatgut, Düngung, Schädlingsbekämpfung, Futtermittelherstellung, Tierproduktion und Handel. Dabei wird kritisch die derzeit gängige Praxis beider Seiten hinterfragt, aber auch unvoreingenommen ihre Lösungsansätze und Visionen für die Zukunft vorgestellt.

Am Ende des Films stehen innovative Ansätze für die Ernährungssicherung auf lokaler oder regionaler Ebene. Sie alle offenbaren, welchen enormen Einfluss wir mit unserem Essverhalten haben. Jeder von uns entscheidet aktiv mit, welcher Weg zukünftig die Landwirtschaft dominieren wird.

Unterdessen ist der Film in den regulären Kinos angelaufen. Wer einen speziellen kulinarischen Kinoabend erleben möchte, hat am 2. Oktober 2015 die Möglichkeit. Im Kino Odeon in Brugg findet ein veganer Abend statt, bei dem ein veganes Nachtessen mit dem passenden Film genossen werden kann. Weitere Informationen und Anmeldung unter:

www.odeon-brugg.ch

„Filme für die Erde“ ist ein internationales Kompetenzzentrum für Umweltdokumentarfilme. Das wichtigste Ziel des Vereins ist es, mittels des Mediums Film zum Erhalt des Ökosystems unserer Erde beizutragen.

An diesem Festival wurde der Film „10 Milliarden – wie werden wir alle satt?“ vor dem offiziellen Kinostart ausgestrahlt. In diesem Film geht darum, dass alles, was wir essen, die Ökosysteme unseres Planeten verändert.

Bis im 2050 wird die Weltbevölkerung auf zehn Milliarden Menschen anwachsen. Wo soll die Nahrung herkommen, die jeder Einzelne täglich zum Überleben benötigt, und von der ja bereits heute jeder Sechste zu wenig hat? Wie können wir verhindern, dass die Menschheit allein durch ihr Wachstum die Grundlage für ihre Ernährung zerstört?

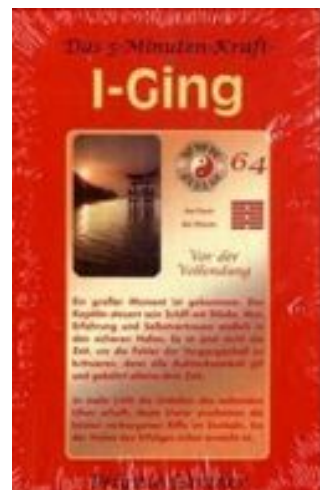
Regisseur Valentin Thurn hat mit seinem letzten Film „TASTE THE WASTE“ aufgezeigt, welche immensen Mengen an Lebensmitteln heutzutage ungenutzt auf den Müll wandern. Damit hat er eine breite Öffentlichkeit angesprochen und eine intensive gesellschaftliche Debatte über Deutschland hinaus entfacht. Jetzt geht er einen Schritt weiter und rückt in seinem neuen Dokumentarfilm „10 Milliarden“ die Landwirtschaft als Basis der Welternährung in den Mittelpunkt.

Kartenset „I Ging“

Das „I Ging“, auch bekannt unter dem Namen „das Buch der Wandlungen“ ist eine Sammlung von Strichzeichnungen und zugeordneten Sprüchen. Es enthält 64 verschiedene Strichzeichnungen, auch Hexagramme genannt. Das „I Ging“ ist das älteste Weisheitsbuch Chinas und eine der wirkungsmächtigsten Schriften der Weltliteratur. Seinem Ursprung entsprechend wird das I Ging bis heute als Orakelbuch genutzt.

Die 64 Bilder oder Grundzeichen beschreiben Kräfte, Situationen oder Aufgaben, Familie, persönliche Eigenschaften oder Fähigkeiten, konkrete Tätigkeiten oder auch politische Phasen.

Das „I-Ging“ ist nicht nur als Buch, sondern auch als Kartenset erhältlich, wie z.B. „das 5 Minuten Kraft-I-Ging“ von Brigitte Gärtner. Es ist ein leicht verständliches, 64-teiliges Kartenset, welches als Weisheits-Orakel genutzt werden kann. Durch das Ziehen nur einer einzigen Karte zeigt sich die aktuelle Situation klar und deutlich wie in einem Spiegel. Ob als Karte des Tages, als Tipp zu einer ganz speziellen Situation oder als direkter Ratgeber zu einem konkreten Problem - es entschlüsselt auf fast magische Weise all die Zusammenhänge, die für eine hilfreiche Lösung wichtig und wertvoll sind.



Das Kartenset „I-Ging“ von Brigitte Gärtner ist leicht verständlich. Durch das Ziehen nur einer einzigen Karte zeigt sich die aktuelle Situation klar und deutlich wie in einem Spiegel.

21-tägiges Meditations-Programm mit Deepak Chopra

In diesem Frühjahr hatte ich das Vergnügen, an einem 21-tägigen Meditationsprogramm mit Deepak Chopra teilzunehmen. Das Thema war „Fülle und innerer Reichtum“. Die täglichen geführten Meditationen waren bereichernd und haben mir sehr gut getan.

Möchtest auch du von so einem wohltuenden Meditationsprogramm profitieren? Dann nutze die Gelegenheit! Am Montag, 28. September 2015 startet die nächste Meditationsreihe von Deepak Chopra. Diesmal geht es darum, durch das Meditieren einen Zustand vollkommener Gesundheit zu erreichen. Deepak führt dich durch die Reise zum perfekten Wohlbefinden



Mit dem gratis Meditationsprogramm von Deepak Chopra kannst du einen Zustand vollkommener Gesundheit erreichen.

von Körper, Geist und Seele. Er wird dir dabei helfen, dich mit deinem wahren Selbst zu verbinden, dir die immense Weisheit deines wunderbaren Körpers zunutze zu machen und zu Vitalität und Ausgeglichenheit zu finden.

Während drei Wochen folgen täglich Meditationseinheiten, die dich auf eine Reise führen werden, die bereits das Leben von Millionen Menschen auf der ganzen Welt verändert hat. Es ist kostenlos und offen für alle Interessierten. Du brauchst nur einen Computer, ein Tablet oder ein Smartphone, um bei den einzelnen Einheiten mitmachen zu können, wann immer du Zeit dafür findest.

Wenn du noch nie in deinem Leben meditiert hast, ist dieser Kurs eine hervorragende Gelegenheit zum Einstieg. Das Meditieren bietet grossartige Erfahrungen, die sich gut auch mit anderen teilen lassen. Falls du Interesse hast an diesem gratis Meditationsprogramm mit Deepak Chopra teilzunehmen, kannst du dich unter folgendem Link anmelden:

<http://www.deepakchoprameditation.de>

Deepak Chopra ist ein US-Amerikaner, der aus Indien stammt. Wie kein anderer verbindet er das Wissen des Westens mit der Weisheit des Ostens. Lange Zeit hat er als Arzt in einem Krankenhaus gearbeitet. Als erfolgreicher Internist und Endokrinologe stellte er in den 1980er Jahren fest, dass der westlichen Medizin gleichsam die Seele fehlt. Daher machte er sich auf die Suche nach einer ganzheitlichen Medizin, die ihn bald in den Grenzbereich von Wissenschaft und Glauben brachte, dem er sich auch heute noch mit Erfolg widmet. Seine mehr als 75 Bücher verkaufen sich glänzend: Sie wurden in 35 Sprachen übersetzt und insgesamt 20 Millionen Mal verkauft. Das Time Magazine zählt Chopra zu den 100 herausragenden Köpfen des 20. Jahrhundert.

Veranstaltungen

Workshop: Feng Shui – praktisch angewendet auf dein Zuhause

Hast du gewusst, dass das Umfeld einen starken Einfluss auf uns ausübt? Möchtest du lernen, wie du deine Schlafqualität verbessern und deine Konzentrationsfähigkeit unterstützen kannst?

In diesem Workshop lernst du, auf was es bei der Gestaltung deines Zuhauses ankommt. Du arbeitest mit deinen eigenen Wohnungs- oder Hausplänen und kannst das Gelernte direkt anwenden. Vor dem Workshop besuche ich dich bei dir zu Hause und erstelle eine Analyse der Wohnung oder des Hauses.



- Datum:** Samstag, 7. November 2015
von 9.00 bis ca. 18.00 Uhr
- Ort:** Bahnhofstrasse 40, 5400 Baden
- Kosten:** CHF 500.-
inklusive umfangreichen Schulungsunterlagen und einer persönlichen Analyse bei dir vor Ort.
- Infos:** <http://www.fengshuiraum.ch/feng-shui-workshop/>
- Anmeldung:** info@fengshuiraum.ch oder Tel. 056 536 93 98

Im Frühjahr 2016 werde ich wieder die altbewährten Entrümpelungskurse für die Pro Senectute in Baden und Rheinfelden durchführen. Die genauen Daten folgen im nächsten Newsletter. Bitte beachte, dass sich nur Personen über 60 Jahren für die Kurse der Pro Senectute einschreiben können.

