



Feng Shui Raum News

Für mehr Lebenskraft und Freude in deinen Räumen

Wertvolle Feng Shui Tipps

Die Kraft des Frühlings

Endlich ist er da, der lang ersehnte Frühling! Mit ihm ist auch mein Tatendrang wieder aus dem Winterschlaf erwacht. Ich bin endlich wieder motiviert neue Projekte anzugehen.

Was ich am Frühjahr besonders mag ist zu sehen, wie die Natur wieder zum Leben erwacht. Wie alles grün und grüner wird und die Vögel um die Wette zwitschern.

Der Frühling entspricht dem Element Holz, wie auch die Farbe Grün. Ebenfalls zum Element Holz gehören die Organe Leber und Gallenblase und der saure Geschmack.

Das Bedürfnis vieler Menschen, sich zu bewegen und nach draussen zu gehen, entspricht der natürlichen Bewegung der Pflanzen im Frühling - alles spriesst und kommt nach aussen. Nach der Ruhephase im Winter - sowohl der Natur als auch der Menschen - ist es nun wieder Zeit, im Einklang mit der Natur aufzuwachen und seinen Körper in Schwung zu bringen.

Die passende Ernährung sollte leicht sein und viele frische Kräuter, wie auch Bärlauch, Kresse und Löwenzahn enthalten. Ausserdem werden Sprossen und leicht scharfe Gemüse wie Radieschen, Rettich und Kohlrabi empfohlen, um die Leber anzuregen und das Qi wieder zum Fliessen zu bringen.



Im Frühling spriesen nicht nur die Pflanzen und kommen nach aussen, auch wir Menschen haben vermehrt das Bedürfnis uns zu bewegen und nach draussen zu gehen.



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

Ein bisschen saurer Geschmack entspannt die Leber. Zu viel davon hat jedoch die gegenteilige Wirkung!

Der Körper braucht nun weniger Fleisch und Fette als im Winter, da es wieder wärmer ist. Auch Kraftsuppen sind nicht mehr angebracht, besser sind kurz gekochte Gemüsesuppen, die auf den Körper erfrischend und reinigend wirken.

Im Frühling gilt wie in jeder Jahreszeit: am besten isst man das, was in der Gegend gerade wächst. Die Natur hat vorgesorgt, dass wir optimal versorgt werden, entsprechend der Klimazone, in der wir leben. Kaufe also saisonales Gemüse aus der Region.

Ein ideales Rezept für ein Frühlingsgericht findest du auf der nächsten Seite.

Rezept Bärlauchpesto

100 g Pinienkerne
100 g Bärlauch
Salz nach Bedarf
1 ½ TL Zitronensaft
150 ml Olivenöl



Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett etwas anrösten. Olivenöl, Bärlauch, Salz, Zitronensaft und Pinienkerne in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab zu einer feinen homogenen Masse pürieren und abschmecken.

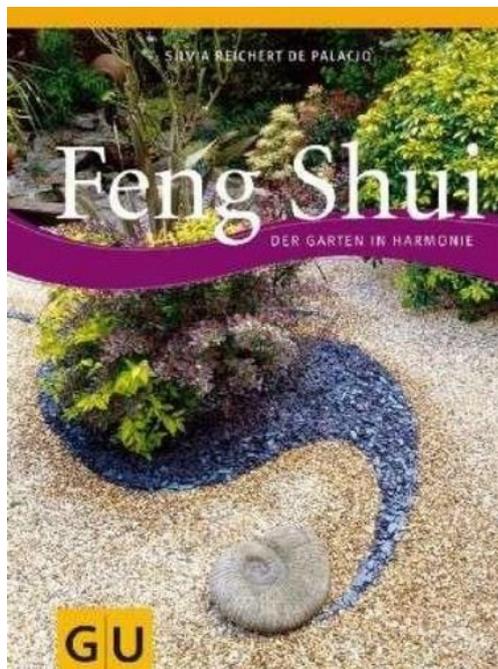
Serviervorschlag:

Passt wie eine herkömmliche Pestosauce zu Pasta oder kann zum Verfeinern von diversen Gerichten wie Risotto, Quinoa, Hirse, Polenta etc. verwendet werden.

Buchtipp Garten Feng Shui

Mit dem Frühling wächst das Bedürfnis, sich vermehrt im Freien aufzuhalten. Sobald die Tage länger werden und die Temperaturen steigen, können wir es kaum erwarten, unseren Garten oder Balkon wieder in Schuss zu bringen.

Heute ging die Giardina, Europas führende Indoor Veranstaltung für das Leben im Garten zu Ende. Dieses Jahr habe ich es nicht geschafft, mir die neuen Produkte, kreativen Lösungen und kommenden Trends in der Gartengestaltung anzuschauen. Stattdessen genoss ich die wärmenden Sonnenstrahlen auf meinem Balkon und tankte ordentlich Vitamin D.



Das Buch „Feng Shui – der Garten in Harmonie“ von Silvia Reichert de Palacio liefert wunderbare Ideen, wie du deinen Garten in eine Oase der Ruhe und Kraft verwandeln kannst.

Feng Shui lässt sich auch im Garten oder auf dem Balkon anwenden und sorgt für Harmonie und Wohlbefinden. Eines meiner Lieblingsbücher zum Thema Feng Shui im Garten ist das Buch von Silvia Reichert de Palacio und heisst „Feng Shui – der Garten in Harmonie“.

Die Feng-Shui-Expertin Silvia Reichert de Palacio erläutert zunächst die Grundlagen der Gartengestaltung nach Feng Shui und Geomantie, der westlichen Form des Feng Shui. Dann folgen über 20 konkrete Gestaltungsbeispiele, die in jedem Garten zu verwirklichen sind - vom Vorgarten bis zum Hauptgarten, vom Schattengarten nach Yin-Yang bis zur Liebeslaube im Bagua Partnerschaft. Jede Gestaltungsidee wird mit Pflanzplan, Pflanzenliste und Foto präsentiert und ist leicht nachzupflanzen. Alle verwendeten Pflanzen sind in Bild und Text ausführlich beschrieben. Darüber hinaus gibt die Autorin bewährte Tipps zur Gestaltung von Gartengrenzen und zur Harmonisierung von Problemzonen. Checklisten helfen vorab dabei, das eigene Grundstück richtig zu analysieren und die persönlichen Wünsche herauszufinden.

Leserfrage

Kürzlich wurde ich wieder einmal gefragt, ob es korrekt sei, mit dem Kopf Richtung Norden zu schlafen.

Ich weiss nicht vorher dieser Glaube stammt, der in vielen Köpfen steckt. Mit Feng Shui hat das nichts zu tun. Im Feng Shui wird jede Person aufgrund des Geburtsdatums und dem Geschlecht einem sogenannten Trigramm zugeordnet. Insgesamt gibt es acht verschiedene Trigramme. Jedes Trigramm hat andere gute Richtungen, welche für einen guten Schlaf förderlich sind. Zur Bestimmung der optimalen Bettposition spielen aber nebst der Schlafrichtung auch noch andere Faktoren eine Rolle.

Veranstaltungen

Feng Shui Stadtspaziergang

Hast du dich auch schon einmal gefragt, weshalb manche Geschäfte erfolgreicher sind als andere? Weisst du, warum du dich in manchen Geschäften wohl fühlst und gerne einkaufst und um andere Läden lieber einen Bogen machst? Bei einem Spaziergang durch die Stadt Baden erfährst du, was man bei der Gestaltung im Business Feng Shui beachten sollte. Gerne zeige ich dir an praktischen Beispielen vor Ort, auf was zu achten ist.



Datum: Montag, 25. April 2016
von 19.00 bis ca. 20.30 Uhr
Ort: Treffpunkt vor dem „Info Baden“, Bahnhofplatz 1, 5400 Baden
Kosten: CHF 20.-
Anmeldung info@fengshuiraum.ch oder Tel. 056 536 93 98

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, 21. Mai 2016 **AUSGEBUCHT!!! nächster Termin: Herbst 2016**
von 9.00 bis ca. 18.00 Uhr
Ort: 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

Seit März 2016 führe ich wieder die altbewährten Entrümpelungskurse für die Pro Senectute. Bitte beachte, dass sich nur Personen über 60 Jahren für die Kurse der Pro Senectute einschreiben können.



Feng Shui – Entrümpeln Sie Ihr Zuhause!

Alles, womit wir uns umgeben, hat einen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Darum weg mit all dem Kram, den wir nicht mehr brauchen, mit Menschen, die uns nur nerven und mit Aktivitäten, die uns zuviel werden. Das alles kostet nur wertvolle Zeit. Ballast loswerden und Freiräume in die eigenen Schränke und das Leben bringen! Das Räume-Entrümpeln von innen nach aussen macht dem Chaos ein Ende und den Lebensraum wieder zur Quelle von Kraft und Ruhe.

Datum: Mittwoch, 30. März und 6. April 2016
von 14.00 bis 16.15 Uhr
Ort: Pro Senectute, Bahnhofstrasse 26, 4310 **Rheinfelden**
Kosten: CHF 68.- (2 x 2 Lektionen)
Kontakt: info@ag.pro-senectute.ch oder Telefon 061 831 22 70

Datum: noch offen, weiter Infos folgen unter <http://www.fengshuiraum.ch/aktuelles/>
Ort: Pro Senectute, Bachstrasse 111, 5000 **Aarau**
Kosten: CHF 68.- (2 x 2 Lektionen)
Kontakt: info@ag.pro-senectute.ch oder Telefon 062 837 50 40