



# Feng Shui Raum News

Für mehr Lebenskraft und Freude in deinen Räumen

## Wertvolle Feng Shui Tipps

### Chinesisches Neujahr im Zeichen des Feuer-Hahns

**D**er Neujahrstag wird in China nicht am 1. Januar gefeiert, sondern am 2. Neumond nach der Wintersonnenwende. Heute, am 28. Januar 2017 ist es wieder so weit, der Feuer-Affe wird vom Feuer-Hahn abgelöst.

Das letzte Jahr haben viele Menschen als sehr anstrengend und Kräfte zehrend empfunden. Im 2017 wird alles wieder übersichtlicher und wir werden keine Probleme mehr haben, das Gesamtbild wahrzunehmen und unsere persönliche Lage realistisch einzuschätzen.

Der Hahn steht für Selbstbewusstsein und Vertrauen in die eigene Kraft. Er ist sehr stolz, möchte Eindruck machen und wird gerne bewundert. Mit seiner ehrlichen, aufmerksamen und unkomplizierten Art bringt er alles gleich auf den Punkt. Er erwartet das allerdings auch von seinem Umfeld.

Hähne sind bekannt für ihren Perfektionismus, vor allem, wenn es um ihr Aussehen geht. Sie haben oft kühne

Visionen und ein Gespür für Trends. Sie sind Organisations- und Ordnungstalente und sehr fleissig. Sie wissen, dass der Schlüssel zum Erfolg Disziplin und harte Arbeit sind.

Die Schattenseiten des Hahnes sind Streitlust und Stolz, diese lassen uns kritikempfindlicher werden. Zudem wird dem Hahn nachgesagt, dass er launisch und selbstbezogen ist.

Das lebendige Temperament des Feuer-Elements macht es einfacher sich zu öffnen und auf andere Menschen zuzugehen. Das Feuer steht zudem für Dynamik, Kreativität und Leidenschaft.

Wie kannst du das Jahr für dich optimal nutzen? Stelle dein Licht nicht länger unter den Scheffel! Die Zeiten der Zurückhaltung sind vorbei, versuche deine Stärken zu entfalten und zur Geltung zu bringen. Der Hahn gibt dir die Chance zu lernen und zu wachsen. Die Dynamik des Feuers wird dich dabei unterstützen. Arbeite an dir und erkenne das Potential, das in dir schlummert! Halte dich jedoch an das Altbewährte und gehe keine unnötigen Risiken ein. Achte zudem darauf, dich nicht über deine Grenzen hinaus auszuvern.



Das Jahr des Feuer-Hahns unterstützt die Optimisten, es sorgt für Möglichkeiten und Selbstverwirklichung. Ein Jahr, in dem sich viel bewegen lässt!



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

## Winter – Zeit des Rückzugs und der Ruhe

**S**eit Wochen zeigt sich der Winter von seiner kalten Seite. Die Kälte verlangsamt alles und zwingt uns zur Ruhe. Der Winter entspricht dem Element Wasser. Die Organe des Wasserelements sind die Nieren und die Blase. Die Nieren sind die Speicher unserer Lebenskraft und sind verantwortlich für unsere Vitalität, unseren Antrieb und unsere Lebensfreude. Nieren und Blase sind der Kälte gegenüber besonders empfindlich und müssen in der kalten Jahreszeit durch erwärmende Nahrung geschützt werden.

Kalte Nahrungsmittel im Übermass konsumiert, wie auch weisser Zucker, schwächen die Nierenenergie. Ebenso die Emotionen Angst, Mutlosigkeit, Willensschwäche und übertriebenes Sicherheitsbedürfnis.

Was kannst du tun, um deine Nieren zu unterstützen und gesund durch den Winter zu kommen? Hier einige Tipps aus Sicht der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin):

- Geniesse regelmässig ein warmes Frühstück (z.B. ein Porridge, wie im letzten Newsletter Nr. 23 beschrieben)
- Gönn dir regelmässig eine Kraftsuppe (z.B. aus Fleisch, Hülsenfrüchten oder Getreide und viel Gemüse und frischen Kräutern; koche diese mindestens 2 Stunden, entferne die festen Bestandteile und trinke nur den Sud)
- Reduziere alles Kalte in deiner Ernährung (Rohkost (vor allem Zitrusfrüchte!), Salat, Joghurt, kalte Getränke sowie Essen direkt aus dem Kühlschrank)
- Führe dem Körper viel Wärme zu (2-3 warme Mahlzeiten, Ingwertee, Chaittee und nutze die wärmenden Gewürze wie Anis, Nelken, Zimt, Vanille, Kardamom und Pfeffer)
- Bewege dich täglich an der frischen Luft
- In der Natur ist der Winter Zeit des Rückzugs. Plane untermtags genügend Ruhepausen ein und gehe abends früh schlafen.

Ein wunderbares Getränk für die kalten Wintertage ist ein heisser Chai-Tee oder Chai-Latte. Für den Chai-Latte verwendest du nebst dem Chai-Sirup und Wasser am besten Hafermilch, die wärmt deinen Körper zusätzlich. Verwende keine Kuhmilch, denn die wirkt stark verschleimend.

### Chai Sirup (ergibt 1 Liter)

9 dl	Wasser
300 g	Rohzucker
1	Vanilleschote
25 g	Ingwer
½ TL	Pfefferkörner
4	Zimtstangen
½ TL	Gewürznelken
2 TL	Kardamomkapseln
2 Stück	Sternanis
6 Beutel	Schwarztee oder Roiboostee



Wasser mit Zucker aufkochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Vanilleschote längs aufschlitzen. Ingwer heiss abspülen und samt Schale in Scheiben schneiden. Vanille und Ingwer mit den restlichen Gewürzen in den Sirup geben. Bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten ziehen lassen. Teebeutel dazugeben und Sirup weitere ca. 10 Minuten ziehen lassen. Sirup durch ein feines Sieb in heiss ausgespülte Flaschen füllen. Kühl und dunkel lagern, ca. 6 Monate haltbar.

### Chai-Tee oder Chai-Latte

1 Teil Sirup mit ca. 3 Teilen heissem Wasser und 2 Teilen aufgeschäumter, heisser Hafer- oder Mandelmilch aufgiessen und geniessen.

## Eric Standop an der Lebenskraft 2017 – Messe für Gesundheit, Bewusstsein und Spiritualität

Vom 2. bis 5. März 2017 findet zum 29. Mal die Fachmesse „Lebenskraft“ im Zürcher Kongresshaus statt. Sie bietet ein breites Ausstellungsspektrum rund um die Themen Gesundheit, Bewusstsein und Spiritualität an. Die Messe wird von diversen Symposien, Seminaren, Workshops und Vorträgen mit international bekannten Referenten ergänzt. Der erfahrene deutsche Gesichtleser Eric Standop [www.gesicht-lesen.de](http://www.gesicht-lesen.de) nimmt mit seinem Team an dieser Messe teil und hält einen Vortrag zum Thema „Face Reading - Das Gesicht als Spiegel der Seele“.

In diesem Vortrag bekommst du eine kurze, aber prägnante Einführung in dieses spannende Wissensgebiet des Gesichtlesens. Er erklärt den Ursprung, die Geschichte, verschiedene Techniken und allgemeine Anwendungen. Das Gesicht ist ein Spiegel der Gesundheit, der Persönlichkeit und der Seele. Neben Zeichen von Krankheiten oder Mangel legt es auch den Charakter, unsere Stärken und Schwächen offen. Es verrät Gedanken und wahre Gefühle. Ebenso sind unsere Lebensaufgaben, unsere Talente und unser Schicksal darin abgebildet, ja sogar die Magie der Liebe ist in jedem Gesicht zu erkennen. Eine Reise durch die Welten der Seele, ausgedrückt im Gesicht eines jeden Menschen. Zum besseren Verständnis wird das Gesichtlesen anhand von Freiwilligen aus dem Publikum auch live präsentiert. Der Vortrag findet am Samstag, 4. März 2017, 12.00 – 13.00 Uhr statt und ist im Messeintritt inbegriffen.



Im Vortrag „Face Reading – Das Gesicht als Spiegel der Seele“ des erfahrenen Gesichtlesers Eric Standop bekommst du einen kleinen Einblick in die uralte Kunst des Gesichtlesens.

## 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:** Samstag, 25. März 2017  
von 14.00 bis ca. 15.30 Uhr  
**Ort:** Treffpunkt vor dem „Info Baden“, Bahnhofplatz 1, 5400 Baden  
**Kosten:** CHF 20.-  
**Anmeldung** [info@fengshuiraum.ch](mailto:info@fengshuiraum.ch) oder Tel. 056 536 93 98

## Workshop: Feng Shui – praktisch angewendet auf dein Zuhause

**H**ast 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, 20. Mai 2017  
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](mailto:info@fengshuiraum.ch) oder Tel. 056 536 93 98

## Feng Shui – Entrümpeln Sie Ihr Zuhause!

**A**lles, 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:** Dienstag, 28. März und 4. April 2017  
von 14.00 bis 16.15 Uhr
- Ort:** Pro Senectute, Bachstrasse 111, 5000 **Aarau**
- Kosten:** CHF 68.- (2 x 2 Lektionen)
- Kontakt:** [kurse@ag.pro-senectute.ch](mailto:kurse@ag.pro-senectute.ch) oder Telefon 062 837 50 40

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

- Datum:** Freitag, 28. April und 5. Mai 2017  
von 10.00 bis 12.15 Uhr
- Ort:** Pro Senectute, Bahnhofstrasse 26, 4310 **Rheinfelden**
- Kosten:** CHF 68.- (2 x 2 Lektionen)
- Kontakt:** [kurse@ag.pro-senectute.ch](mailto:kurse@ag.pro-senectute.ch) oder Telefon 061 831 22 70