



Feng Shui Raum News

Für mehr Lebenskraft und Freude in deinen Räumen

Wertvolle Feng Shui Tipps

Frühling - Zeit zum Entgiften!

Habe ich dir schon einmal verraten, dass der Frühling meine Lieblingsjahreszeit ist? Ich liebe es zu sehen, wie die Natur aus der Winterruhe wieder zum Leben erwacht! Keine Ahnung, ob das mit meinem Geburtselement Holz zusammenhängt, das für den Frühling steht.

Kennst du dein Geburtselement? Du findest es auf meiner Homepage: <http://www.fengshuiraum.ch/feng-shui-tipps/>.

Der Frühling wird in der Chinesischen Medizin TCM dem Element Holz, der Farbe Grün und dem Organ Leber zugeordnet. Der Leber wird zudem die Emotion Wut zugeordnet. Wenn dir wieder einmal eine Laus über die Leber läuft, dann kann dir vielleicht ein Minzen- oder Petersilientee oder ein Stangenselleriasaft helfen, dein Gemüt wieder zum entspannten Fließen zu bringen.

Die aufkommende Energie des Frühlings wird gerne für das Ausmisten und den Frühlingsputz im Heim genutzt. Aber nicht nur unser Zuhause braucht eine gründliche Reinigung, auch für unseren Körper ist die Zeit ideal, um ihn von innen zu reinigen und von „Altlasten“ zu befreien.

Wir sind täglich zahlreiche Belastungen ausgesetzt, die wir über die Atemluft, den Magen-Darm-Trakt und die Haut aufnehmen. Nebst den vielen Giften, die nicht beeinflussbar in uns eindringen, setzen sich viele Menschen aber auch freiwillig regelmässig bekannten Giften wie Nikotin, Alkohol, Zucker oder Kaffee aus.

Eine Entgiftung kann dir helfen, eine Verbesserung des Allgemeinzustandes herbeizuführen und mittelfristig zu einem besseren Allgemeinbefinden beizutragen. Zudem ist ein gereinigter Körper weniger Infekt anfällig und man verspürt weniger Müdigkeit. Grund genug, sich dem Thema Entgiftung anzunehmen!



Im Frühling erwacht die Natur wieder zum Leben! Nutze die aufkommende Energie zum Reinigen von deinem Zuhause und deinem Körper.



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

Es gibt diverse Methoden seinen Körper von Schlacken zu befreien: Reiskur nach TCM, Heilfasten, Biotta Saft-Woche oder einfach eine vorübergehende Ernährungsumstellung auf rein pflanzliche Nahrungsmittel und den Verzicht auf Kaffee, Schwarztee, alkoholische Getränke und Süssigkeiten. Finde die für dich passende Entgiftungsvariante und entscheide selber, wie lange du es durchziehen möchtest. Suche dir für die Detox-Tage eine ruhige Zeit aus, ohne beruflichen oder privaten Stress. Nimm dir Zeit für ausgedehnte Spaziergänge an der frischen Luft und achte auf genügend Schlaf.

Ein Wundermittel, wenn es um die Entgiftung deines Körpers geht, ist Miso. Miso ist eine Paste, die hauptsächlich aus fermentierten Sojabohnen, Getreide und Salz besteht. Es hilft Toxine aus dem Körper auszuleiten und unterstützt bei Umwelt-, Schwermetall- sowie Nikotinbelastung. Zudem dient die Paste dem Körper bei Übersäuerung und bei erhöhten Cholesterinwerten. Miso findet vor allem Verwendung für Suppen und als Würzmittel. Eine leckere Suppe, welche dich beim Entschlacken wunderbar unterstützt, ist eine Gemüsesuppe mit Miso.

Gemüsesuppe mit Miso

- 1 grosse Karotte
- ¼ Brokkoli
- ½ Lauch oder 1 Frühlingszwiebel
- ½ Rettich oder ein paar Radieschen
- einige Kefen, schräg halbiert
- etwas Wakame* (Alge)
- 1 Liter Wasser
- 2-3 cm Ingwer, in Scheiben geschnitten
- 2 EL Misopaste*



Wakame in kleine Stücke schneiden, 15 Minuten in kaltem Wasser einweichen und unter fließendem Wasser abspülen. Das Gemüse in nicht zu kleine Stücke schneiden und zusammen mit dem Ingwer in das kochende Wasser geben (Kefen, Lauch und Wakame ganz zum Schluss, Frühlingszwiebel eventuell auch erst beim Servieren). Das Gemüse nach Geschmack weich kochen, vom Feuer nehmen. Das Miso in einem feinen Sieb in die Suppe hängen und langsam auflösen. Die im Sieb verbliebenen Reste in die Suppe geben. Kurz ziehen lassen und noch warm löffeln. Vor dem Essen nochmals umrühren, da das Miso sich sehr schnell absetzt.

Achtung: kein Salz verwenden, das Miso ist selbst salzig genug! Das Miso sollte nie mitkochen, weil dadurch seine wertvollen Enzyme zerstört werden.

* im Bioladen oder Reformhaus erhältlich

Natur-Heil-Tag mit Dr. med. Ruediger Dahlke

Dr. med. Ruediger Dahlke ist sicher der zurzeit erfolgreichste und prominenteste Arzt, Autor und Referent zum Verständnis für eine neue Medizin, welche Körper, Geist und Seele umfasst. Der Öffentlichkeit wurde er vor allem als Autor von Büchern wie Krankheit als Symbol, Krankheit als Sprache der Seele oder Krankheit als Weg bekannt.

Beim Natur-Heil-Tag stehen die körperliche und seelische Gesundheit im Mittelpunkt. Der Tag wird in 3 Bereiche unterteilt, welche als Gesamtpaket oder einzeln gebucht werden können.

Morgenforum: „Körperliche Gesundheit“, Thema: Neue und ganzheitliche Ernährungsformen und ihre Chancen

Nachmittagsforum: „Seelische Gesundheit“, Thema: Der Darm / Seelische Ursachen von Darmproblemen und Wege zur Besserung und Heilung

Abendforum: „Entspannen“, Thema: Vom Stress zur Lebensfreude / den Alltag entschleunigen durch praktische Entspannungsmethoden



Der bekannte Arzt, Autor und Referent Dr. med. Ruediger Dahlke führt durch den Natur-Heil-Tag, wo körperliche und seelische Gesundheit im Mittelpunkt stehen.

Datum und Ort: 1. Mai 2017, Otelfingen, Golfpark, neue Riedstrasse 72, 9.00 – 22.00 Uhr
Weitere Infos und Anmeldung: Keypoint-Institut AG, Tel. 041 220 19 19
Kosten: 1 Forum: CHF 50.-, 2 Foren: CHF 90.-, 3 Foren: CHF 120.-
Weiter Veranstaltungen von Dr. med. Ruediger Dahlke findest du auf seiner Homepage:
<http://dahlke.at/veranstaltungen/veranstaltungskalender.php>

Feng Shui im Kinderzimmer

Kinder reagieren viel sensibler auf ihre Umgebung als Erwachsene. Deshalb hat das richtige Umfeld einen enorm starken Einfluss auf die Entwicklung der Kinder. Der Mensch schläft im Schnitt etwa 7 Stunden pro Nacht – Kinder in der Regel noch etwas mehr. Das ist beinahe ein Drittel unseres Lebens, den wir im Bett verbringen. Deshalb ist eine gute Bettposition ganz besonders wichtig.



Das Umfeld hat einen starken Einfluss auf die Entwicklung der Kinder. Achte darauf, dass die Spielsachen dem Entwicklungsstand deines Kindes entsprechen und entrümple das Kinderzimmer regelmässig.

Nutze die Kraft des Frühlings, um auch das Kinderzimmer zusammen mit deinen Kindern auszumisten und aufzuräumen. Selbstverständlich bleiben die Lieblingsspielsachen im Zimmer, weniger begehrte Spielsachen wandern vorübergehend in den Keller. Nach ein paar Wochen oder Monaten können die Spielsachen aus dem Kinderzimmer wieder gegen solche im Keller ausgetauscht werden.

Als meine Kinder noch kleiner waren hatte ich alleine für Ordnung und Sauberkeit im Kinderzimmer gesorgt. Dabei hatte ich regelmässig auch Sachen entsorgt oder im Keller verschwinden lassen, weil die Spielsachen nicht mehr dem Alter der Kinder entsprochen hatten.

Als die Kinder älter wurden, begann ich sie ins Entrümpeln miteinzubeziehen und das funktionierte erstaunlich gut. Seit sie entdeckt haben, dass sie ihre alten Spielsachen, Bücher, CD's etc. bei uns im Quartier mit einem einfachen Verkaufsstand am Strassenrand verkaufen können, ist ihre Motivation deutlich gestiegen. Ich finde das eine super Sache! Die Kinder verbringen dadurch viel Zeit mit ihren Freunden an der frischen Luft, lernen den Wert der Dinge und des Geldes kennen und üben das Handeln und Teilen. Der angenehme Nebeneffekt ist, dass sie ihr Kinderzimmer regelmässig selber entrümpeln.

Achte bei der Wahl des Schlafplatzes deines Kindes auf folgende Kriterien:

- Hinter dem Kopf sollte sich eine feste Wand befinden (kein Fenster).
- Das Bett sollte sich nicht in der Fenster-Tür-Linie befinden, weil dort ein Energiedurchzug herrscht.
- Die Farbe Rot ist in Bettnähe zu meiden, da sie zu stark aktiviert und den Schlaf beeinträchtigen kann.
- Die Bettwäsche und die Wandgestaltung neben dem Bett dürfen nicht zu unruhig sein.
- Verstaue keine Spielsachen unter dem Bett; die Energie sollte auch hier frei zirkulieren können.
- Es sollte kein Spiegel auf das Bett gerichtet sein.
- Reduziere den Elektromog auf ein Minimum.
- Sorge für Ordnung, denn Ordnung hat mitunter auch Einfluss auf den Schlaf.

Veranstaltungen

Feng Shui Stadtpaziergang

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 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, 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 oder Tel. 056 536 93 98

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.

**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 oder Telefon 061 831 22 70