Nr. 26 vom 21. Juni 2017

Feng Shui Raum News

Für mehr Lebenskraft und Freude in deinen Räumen

Wertvolle Feng Shui Tipps

Sommersonnenwende

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

Heute ist offizieller Sommeranfang, auch wenn wir bereits seit einigen Wochen in den Genuss von sommerlich warmen Temperaturen kommen.
Astronomisch gesehen beginnt der Sommer mit der Sommersonnenwende, dem Zeitpunkt, zu dem die Sonne senkrecht über dem Wendekreis steht und die Tage am längsten sind. Danach werden die Tage wieder kürzer und die Nächte länger.
Der Reichtum der Natur zeigt sich nun in seiner ganzen Fülle, alles wächst und gedeiht in schönster Pracht. Wir kommen nicht nur in den Genuss der wundervollen Blütenfarben, auch die leckeren Früchte wie Erdbeeren, Brombeeren und Himbeeren versüssen uns den Sommer.
Die Kelten und Germanen feierten zur Sonnenwende grosse Fruchtbarkeitsfeste. Später galt die Mittsommernacht im Volksglauben als magischer und sagenumwobener Tag. Man glaubte, die Dämonen seien los und aus den Gewässern klängen Töne von versunkenen Glocken. In milden Sommernächten zelebrierten die Menschen Abwehrzauber gegen die bösen Geister. Daraus entwickelten sich heitere Volksfeste, häufig mit Feuer und Wasser im Mittelpunkt.
Während der Christianisierung scheiterten alle Versuche, die Feier zur Sonnenwende zu verbieten, deshalb legte man das Fest auf den 24. Juni und weihte diesen Tag Johannes dem Täufer. Das Feuer ist jetzt das Symbol für Jesus Christus. Früher feierten die Leute den Johannistag mit Feuerspringen auf den Dorfplätzen und entzündeten auf den Anhöhen Dankesfeuer.

Zur Sommersonnenwende wechselt das Sternzeichen Zwilling in das Tierkreiszeichen Krebs, bei dem es vorwiegend um die Innenschau, Intuition und Emotionen geht.

Aus astrologischer Sicht wechselt das Sternzeichen Zwilling zur Sonnenwende in das Tierkreiszeichen Krebs. Zum Luftzeichen Zwilling gehört Lebensleichtigkeit, Neugierde, Kommunikation und das Streben nach Neuem. Im Wasserzeichen Krebs geht es vorwiegend um die Themen wie Innenschau, Intuition und Emotionen.
Der Sommer steht im Zeichen des Feuers. In dieser Zeit solltest du besonders auf dein Herz, deinen Kreislauf und dein Gedächtnis acht geben. Während dem Sommer sind wir aktiver, energiegeladener und auch unternehmungslustiger.

Mit den warmen Temperaturen ändert sich auch unser Essverhalten. Wir haben vermehrt das Bedürfnis nach kalten Mahlzeiten.
Empfehlenswert während den heissen Sommertagen sind mild gewürzte Speisen, fettarme Speisen und generell viel Obst und Gemüse. Achte aber darauf, dass du deinen Magen nicht mit zu viel Rohkost überforderst. Um Rohkost verdauen zu können, braucht dein Magen sehr viel Verdauungskraft. Ergänze deinen Salat jeweils mit gekochten Zutaten und reduziere deinen Fleischkonsum. Denn Fleisch hat ein warmes bis heisses Temperaturverhalten und wärmt dich zusätzlich von innen. Linsen und Hülsenfrüchte sind wunderbare Eiweisslieferanten, die deinen Körper nicht überhitzen.

Rote-Linsen-Salat

250 g	rote Linsen
400 ml	Wasser
150 g	Tomaten, gewürfelt
150 g	Gurken, gewürfelt
1	Frühlingszwiebel
1	Knoblauchzehe, gepresst
1/2 TL	Kreuzkümmel
2 EL	Zitronensaft
5 EL	Weissweinessig
2 EL	Olivenöl
1 EL	Senf
1 EL	Pfefferminz, gehackt
	Salz und Pfeffer

Die Linsen waschen und im Wasser auf kleiner Stufe 10 - 15 Minuten zugedeckt kochen, bis das Wasser aufgesogen ist und die Linsen noch etwas Biss haben. Die restlichen Zutaten vermischen und die abgekühlten Linsen dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kraft der liegenden Acht

Die liegende Acht, auch als Lemniskate bekannt, steht für das Unendliche, die immerwährende Entwicklung und den Ausgleich. Sie bringt uns in vollkommene Balance und Harmonie. In der Kinesiologie und im Brain-Gym beispielsweise wird die liegende Acht für die Balancierung der beiden Hirnhälften eingesetzt.
Wenn unsere rationale und unsere emotionale Seite optimal zusammenspielen und in Balance sind, fühlen wir uns wohl in unserem Leben. Die Gefühle gehen von unserer rechten Hirnhälfte aus, während unser Verstand unserer linken Hirnhälfte zugehörig ist. In unserem restlichen Körper ist es jedoch genau umgekehrt, hier wird die linke Seite den Gefühlen und der weiblichen Energie zugeordnet und von der rechten Hirnhälfte gesteuert. Die rechte Körperseite unterliegt der männlichen, rationalen Kraft und wird von der linken Hirnhälfte gesteuert.
Im Verlauf unseres Lebens wird meist entweder die eine oder die andere Hirnhälfte stärker aktiviert. In unserer westlichen, erfolgsorientierten Welt, wo Lernen, Leistung, Erfolg und rationaler Einsatz unseres

Im Buch „Die Kraft der liegenden Acht" von Barbara Heider-Rauter bekommst du einen vertieften Einblick in dieses Thema.

Die liegende Acht wird für die Balancierung der beiden Hirnhälften eingesetzt, was zu einer besseren Koordination zwischen Denken und Fühlen führt.

Verstandes im Vordergrund stehen, ist meistens eine hohe Aktivität der linken, rationalen Hirnhälfte eine Folge des Erziehungsprogramms. Unser Schulsystem fördert diese einseitige Entwicklungsstrategie.
Der Zugang zu unserer rechten Hirnhälfte ist meist nicht so gut oder wir fürchten uns sogar vor unseren Gefühlen und unterdrücken unsere fühlende Seite. Denn Gefühle werden in unserer Welt oft als Ausdruck von Schwäche gesehen. Meist haben wir nicht gelernt, Gefühle als etwas Nützliches anzunehmen oder ihnen eine angemessene Aufmerksamkeit zukommen zu lassen. Wir sind in Bezug auf unsere Gefühle verunsichert und wissen nicht mehr, was oder wie wir fühlen, weil wir nie gelernt haben, uns auf das zu verlassen, was uns ihn unserem Inneren fühlen, oder auf die Wahrhaftigkeit dieser Gefühle zu vertrauen. Emotionale Kälte oder Gleichgültigkeit sind die Folgen. Keine Verantwortung mehr für das Wohlergehen der Mitmenschen zu übernehmen oder kaum noch Mitgefühl.
Menschen, die ihre rechte, fühlende, kreative Hirnhemisphäre nicht entwickeln, sind einfacher zu lenken, denn man kann ihnen weismachen, dass Materie alles ist.
Unsere Genialität und unsere Schöpferkraft entstehen zu einem grossen Teil im Zusammenspiel unserer beiden Hirnhemisphären. Logik und Gefühl sollten Hand in Hand gehen. Mit etwas Übung und Geduld können wir unsere beiden Hemisphären in Einklang bringen.

Übung: Verbinden der beiden Hirnhälften

Stehe gerade und aufrecht. Halte zuerst deine linke Hand ganz entspannt neben deinem Körper und arbeite nur mit der rechten Hand. Der Daumen der rechten Hand zeigt nach oben und du beschreibst mit ihm eine grosse liegende Acht in die Luft vor deinem Körper. Der Kreuzungspunkt der Achterschleife liegt dabei vor deiner Brust auf deiner Mittelachse. Die Achterschleifen sollten ausgewogen und gleich gross sein. Gehe mit deiner rechten Hand so weit nach links und rechts, dass dein Oberkörper noch gerade bleiben kann und es bequem für dich ist. Folge der Bewegung mit deinen Augen, ohne den Kopf zu drehen. Dann wechselst du die Hand und führst die Übung mit der linken Hand aus. Übe jeweils einige Minuten lang.

Diese Übung wird vor allem bei Kindern mit unterschiedlichen Lernschwächen oder Konzentrationsmangel eingesetzt. Durch das Balancieren der beiden Hirnhälften entsteht eine bessere Koordination zwischen Denken und Fühlen, Logik und Emotionen. Wir fühlen uns rundum wohl, wir treffen weise Entscheidungen und wir empfinden uns selbst als kraftvoll, kompetent und vital.
Einen vertieften Einblick und weitere Übungen zur liegenden Acht bekommst du im Buch „Die Kraft der liegenden Acht" von Barbara Heider-Rauter.

Intensivtag – Raus aus dem Alltagstrott

Eine weitere Möglichkeit, wie du den Zugang zu deinen Gefühlen stärken kannst, ist der Intensivtag von Gabriela Wetter.
Gabriela Wetter ist dipl. Stressregulationstrainerin SZS, Transformationscoach und ausgebildet in Medialität und geistigem Heilen. Nebst Einzelbehandlungen bietet sie neu auch einen Intensivtag an, wo sie mit kleinen Gruppen arbeitet und die Teilnehmer dabei unterstützt, ihrer Intuition zu vertrauen und neue Wege zu gehen.
Möchtest auch du dein Leben bewusster gestalten? Bei Corinne, Sozialpädagogin und Familienfrau, hat sich seit dem Intensivtag einiges getan: *„Seit dem Intensivtag geht es mir viel besser. Zuvor hat sich meine Unzufriedenheit oft auf mein Umfeld übertragen. Die Zufriedenheit wächst und ich bin ruhiger, gelassener. Das bringt uns allen mehr Entspannung und Freude im Alltag.*"
Gönne dir diesen Intensivtag, nur für dich. Du darfst dort loslassen, wo du dich begrenzt und dich für neue Wege in deinem Leben öffnen. Du lernst, deiner Intuition und damit dir selbst stärker zu vertrauen. In diesem persönlichen Rahmen darfst du zudem erleben, wie es sich anfühlt, von der Gruppe getragen und unterstützt zu werden.

Gabriela Wetter führt dich durch den Intensivtag und unterstützt dich dabei, deiner Intuition und damit dir selber stärker zu vertrauen.

Datum:	Sonntag, 20. August 2017 von 10.00 bis 17.00 Uhr
Ort:	Musikinsel Rheinau, die Musikinsel bietet wunderschöne Räume und eine Ruhe, in der du bei dir ankommen kannst (www.musikinsel.ch)
Mitbringen:	Bequeme Kleider, am Nachmittag werden wir noch Tanzen Notizbuch / Papier und Schreibzeug Decke für die Meditation Wasserflasche Evtl. Mittagessen
Verpflegung:	Selbstverpflegung oder Mittagessen für CHF 35.- (auf Vorbestellung)
Kosten:	CHF 340.-, inkl. 30 Minuten persönliche Beratung innerhalb eines Monates nach dem Intensivtag und Kaffeepause am Nachmittag
Anmeldung:	per E-Mail bis zum 14. August 2017 an info@gabrielawetter.com

Im Interview mit Chantal Perrinjaquet erfährst du mehr über Gabriela und ihren letzten Intensivtag: https://www.youtube.com/watch?v=zT9e5GCAkHU&feature=youtu.be
Möchtest du weitere Informationen? Schicke ein E-Mail an info@gabrielawetter.com

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, 21. Oktober 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, 1. Juli 2017
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

Datum: Samstag, 4. November 2017
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

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Bitte beachte, dass sich nur Personen über 60 Jahre für die folgenden 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: Dienstag, 19. und 26. September 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.prosenectute.ch oder Telefon 062 837 50 40

Gesund und fit durch den Winter mit TCM

In diesem Kurs bekommst du einen Einblick in die Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Diese Ernährungslehre befasst sich mit der Wirkung der Nahrungsmittel und kann dich dabei unterstützen, Erkrankungen vorzubeugen und auch zu heilen. Du lernst in diesem Kurs, wie du deine Ernährung und Lebensweise optimieren kannst, um gesund und fit durch den Winter zu kommen. Zudem bekommst du einfache, umsetzbare Tipps und Rezepte, die deine Gesundheit positiv beeinflusse können.

Datum: Montag, 16. und 23. Oktober 2017, von 14.00 bis 16.15 Uhr
Ort: Pro Senectute, Bahnhofstrasse 26, 4310 **Rheinfelden**
Kosten: CHF 68.- (2 x 2 Lektionen)
Kontakt: kurse@ag.prosenectute.ch oder Telefon 061 831 22 70

Datum: Mittwoch, 18. und 25. Oktober 2017, von 9.00 bis 11.15 Uhr
Ort: Pro Senectute, Bachstrasse 111, 5000 **Aarau**
Kosten: CHF 68.- (2 x 2 Lektionen)
Kontakt: kurse@ag.prosenectute.ch oder Telefon 062 837 50 40

Datum: Donnerstag, 23. und 30. November 2017, von 14.00 bis 16.15 Uhr
Ort: Pro Senectute, Bahnhofstrasse 40, 5400 **Baden**
Kosten: CHF 68.- (2 x 2 Lektionen)
Kontakt: kurse@ag.prosenectute.ch oder Telefon 056 203 40 80