



# Feng Shui Raum News

Für mehr Lebenskraft und Freude in deinen Räumen

## Wertvolle Feng Shui Tipps

### Der Sommer steht im Zeichen der Lebensfreude

**F**rüher kam ich jeweils etwa zwei Wochen vor dem Jahreszeitenwechsel und dem chinesischen Neujahr ins Schwitzen. Weshalb? Weil ich mir dann jeweils den Kopf zerbrach, über was ich im nächsten Newsletter berichten möchte.

Seit meinem ersten Newsletter sind nun über sechs Jahre vergangen. Der Stress vor dem Versand besteht nun zwar immer noch, aber nicht wegen der Themenfindung, sondern dass ich rechtzeitig mit Schreiben fertig werde. Unterdessen habe ich das Vertrauen, dass die Ideen und Impulse zur richtigen Zeit bei mir ankommen. Diese können aus interessanten Gesprächen mit Freunden entstehen, manchmal stolpere ich im Internet darüber oder ich bekomme auf eine andere Art und Weise einen nützlichen Hinweis.

Der Sommer ist dem Element Feuer zugeordnet. Es steht für Lebensfreude, Geselligkeit und Leidenschaft. Die dazugehörigen Organe sind Herz und Dünndarm. Der Sommer ist sehr Yang betont - also heiss, hell und aktiv.

Aufgrund des vorherrschenden Yangs ist es in dieser Jahreszeit sehr wichtig, auf ein Gleichgewicht zwischen Abkühlung und Erwärmung zu achten, ganz besonders bei der Ernährung. Sorge für Abkühlung, vermeide aber zu viel Abkühlung, denn der Konsum von kaltem Essen und eiskalten Getränken schadet der Yang-Energie und Yang wird dadurch abgeschwächt.



Achte im Sommer auf ein gutes Gleichgewicht zwischen Abkühlung und Erwärmung.



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

Wie lässt sich ein Gleichgewicht finden? Die TCM ist bekannt dafür, dass der Grossteil des Essens gekocht sein sollte, da für die Verdauung von Rohkost zu viel Energie aufgewendet werden muss. Hier ein paar Tipps, die du im Sommer beachten solltest:

- Iss deine gekochten Mahlzeiten nicht heiss, sondern lauwarm.
- Wenn du Lust nach Salat hast, mische rohe mit gekochten Zutaten.
- Mische rohes, abkühlendes Obst in deinen gekochten Morgenbrei.
- Verzichte auf eiskalte Getränke, trinke deine Getränke bei Zimmertemperatur.
- Halte deinen Glacékonsum in Grenzen.

Die Geselligkeit des Elements Feuer wird im Sommer oft durch Grillfeste ausgelebt. Grilliertes Fleisch ist nach TCM sehr erhitzen, was im Sommer nicht ideal ist, wo du dich doch eher kühlen solltest (besonders wenn du ein hitziger Typ bist und die Hitze schlecht verträgst).

Was kannst du tun, wenn du auf dein geliebtes Stück Fleisch nicht verzichten möchtest? Lege zusätzlich ordentlich Gemüse mit auf den Grill und ergänze die Mahlzeit mit einem gekochten Salat (z.B. Quinoa-, Linsen-, Kartoffel- oder Reissalat). Diese sind viel bekömmlicher als ein stark kühlender Gurken- oder Tomatensalat. Das Fleisch sollte zudem nicht die Hauptmahlzeit darstellen, sondern nur eine Beilage.

Trinkst du im Sommer gerne kalte Getränke? Versuche deiner Verdauung zuliebe Eiswürfel in den Getränken zu vermeiden. Getränke in Zimmertemperatur oder lauwarm sind nach TCM viel bekömmlicher, auch wenn es draussen heiss ist. Statt deine Getränke zu kühlen kannst du Getränke zu dir nehmen, welche auf deinen Körper energetisch kühlend wirken, wie Pfefferminztee, grüner Tee oder Zitronenwasser.

Kennst du Quinoa? Es ist ein Pseudogetreide, welches vorwiegend in den Anden angebaut wird und besonders reich an Nährstoffen ist. Es enthält viel Kalzium, Magnesium, Eisen und pflanzliches Eiweiss, weshalb es bei Vegetariern und Veganern besonders beliebt ist. Es ist zudem glutenfrei und eignet sich somit auch bei Zölliakie und Glutenunverträglichkeit. Quinoa hilft, deine Körpersäfte aufzubauen, welche die Hitze klären. Gerade wenn es stressig zu und her geht im Alltag, ist es immer gut, auf deine Säfte aufzupassen.

### Quinoa-Salat

150 g Quinoa  
3.5 dl Bouillon  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Peperoni gelb  
1 Zucchini  
Cherrytomaten  
Olivenöl  
weisser Balsamico-Essig  
Salz und Pfeffer  
Petersilie



Die Quinoa unter fließendem Wasser waschen und anschliessend in der Bouillon ca. 15 Minuten bei kleiner Hitze kochen und etwas nachquellen lassen. Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken, Peperoni und Zucchini in Streifen schneiden und alles zusammen kurz im Olivenöl knackig braten. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und mit einer handvoll geviertelten Cherrytomaten und frisch gehackter Petersilie unter die abgekühlte Quinoa mischen. Mit etwas weissem Balsamico-Essig und Olivenöl abschmecken.

## Schau mir in die Augen!

**S**tell dir vor, einem unbekanntem Menschen für mindestens eine Minute tief in die Augen zu blicken. Kannst du dir vorstellen, dich auf so ein Experiment einzulassen? Dieses Augen-Kontakt Experiment ist eine andere Art, einen Erstkontakt zu einer fremden Person aufzunehmen. Es wurde schon an mehreren Orten auf der ganzen Welt durchgeführt und die Feedbacks der Teilnehmer sprechen für sich. Wie berührend diese Augenkontakte sein können, kannst du dir gerne in dieser Videoimpression anschauen: <https://youtu.be/nFDeFo2aLmc>



Ein längerer Augenkontakt mit einer Person kann sehr berührend sein.

„Die Augen sind der Spiegel der Seele, und sie spiegeln nicht nur Verborgenes wider, sondern sind auch ein Spiegel für diejenigen, die in sie blicken.“ Dieses Zitat von Paulo Coelho aus „Die Schriften von Accra“ beschreibt, worum es beim Augen-Kontakt Experiment geht.

Gerade in der heutigen Zeit, wo die Menschen vermehrt in ihre Smartphones starren, geht der menschliche Kontakt vermehrt verloren. Dieser intensive Blickkontakt ermöglicht eine Begegnung mit einem Fremden, ohne Vorurteil und ohne Zweck.

Nach 3-minütigem Blick in die Augen wird das Kuschelhormon Oxytocin gebildet, welches

glücklich macht und den Stress mindert. Oxytocin ist ein Hormon, das beim Geburtsprozess eine wichtige Bedeutung hat. Zudem wird Oxytocin nach dem Orgasmus ausgeschüttet und sorgt für eine enge persönliche Verbundenheit, Entspannung und Müdigkeit.

Erhält man den intensiven Blickkontakt zehn Minuten aufrecht, soll einen laut wissenschaftlichen Studien eine Art Trance erwarten.

Hast du Lust an „**Zurich's Biggest Eye Contact Experiment**“ teilzunehmen und einen wundervollen Fremden zu begrüßen, der eine Minute lang mit dir in Augenkontakt tritt? Was brauchst du dazu? Dich selber, etwas Mut und Offenheit und eine Sitzgelegenheit (Decke, Kissen oder Stuhl). Der Event findet am **Sonntag, 1. Juli von 13.30 Uhr bis 17.00 Uhr** im Zentrum von Zürich statt (der genaue Ort wird spätestens 3 Tage vor der Veranstaltung auf Facebook veröffentlicht, freies Kommen und Gehen. Weitere Infos unter: <https://www.facebook.com/events/459348957851639/>

## Casting Aufruf: Paranormale Fähigkeiten

**I**nteressierst du dich für Anbieter esoterischer Praktiken? Möchtest du übersinnliche Heilmethoden einmal ausprobieren? Oder bist du skeptisch, dass es paranormale Fähigkeiten überhaupt gibt? Für eine Mini-Doku-Serie (3x40 Minuten) zu Übersinnlichem sucht das Schweizer Radio und Fernsehen SRF kommunikative und offene Personen (Paare, beste Freunde oder Einzelpersonen aus der Schweiz), die paranormale Angebote ausprobieren wollen. Sei dies, weil sie gesundheitliche Probleme haben, die sie behandeln möchten, weil sie auf der Sinnsuche sind oder einfach aus purer Neugier.



Für eine Doku-Serie zu Übersinnlichem sucht SRF kommunikative und offene Personen.

Die Ausstrahlung der Serie „Paranormal“ erfolgt ab Februar 2019. Die Serie lässt Raum für Offenheit und Kreativität und lässt das Publikum in die spannende Vielfalt des Lebens eintauchen.

SRF sucht auch Schweizer Anbieter esoterischer Praktiken wie geistiges Heilen, Pendeln, Jenseitskontakte, Tierkommunikation, Handauflegen, Energieübertragung, Spirituelles Coaching, Seelenweg-Reading, Aura Heilen, Engelkontakte, Rückführungen etc. an. Möchtest du SRF als Plattform nutzen? Weitere Informationen und Anmeldung unter: [www.srf.ch/paranormal](http://www.srf.ch/paranormal)

## Deine Hände sind deine persönliche Schatzkarte!

In der heutigen Zeit hat Handlesen nichts mehr mit Weissagungen und Zukunftsvoraussagen gemeinsam. Vielmehr beschäftigt sich die Handanalyse mit der Persönlichkeits- und mit der Seelenpsychologie des Menschen.

Unsere Hände sind wie das Script unserer ureigenen Geschichte. Sie erzählen uns, wer wir sind, wie wir denken, wie wir handeln und wie wir lieben. Sie zeigen uns auf, wo wir stark sind, wo unser Potential steckt und worüber wir immer wieder stolpern, was uns bremst und wo wir Licht brauchen, um zu sehen. Unsere Hände erinnern uns daran, in welche Richtung es uns zieht, was uns wichtig ist und was wir tun können, um zu lernen und zu wachsen. Sie sind unsere Schatzkarte. Wir können darin lesen und besser verstehen, wie wir funktionieren. Diese Schatzkarte hilft uns Energien freizusetzen, um weiter vorwärts zu gehen.

Möchtest auch du die Fährte wieder aufnehmen und dich auf die Suche nach deinen verborgenen Schätzen machen und deinen Lebenszweck kennenlernen? Hast du Fragen zu Partnerschaft, Familie, Job oder sonstigen Lebensthemen? Dann kann ich dir Barbara Vassalli aus Uster wärmstens empfehlen. Sie bietet Handanalysen, Workshops und Eventanalysen an. Zudem gibt sie jeden Donnerstag im Orell Füssli Kramhof in Zürich, 2. Stock, Abteilung „Besser leben“ Kurzanalysen von ca. 10 Minuten (Terminreservation unter Tel. 044 213 16 10, Kosten CHF 25.-). Weitere Informationen zu ihren Angeboten findest du auf ihrer Homepage [www.handstory.ch](http://www.handstory.ch)



Die Handanalytikerin Barbara Vassalli kann dir mit einer Handanalyse helfen, deine verborgenen Schätze zu entdecken und deinen Lebenszweck kennenzulernen.

## 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, 3. November 2018  
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](mailto:info@fengshuiraum.ch) oder Tel. 056 536 93 98

## Feng Shui Stadtspaziergang

**H**ast 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:** Mittwoch, 5. September 2018, 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](mailto:info@fengshuiraum.ch) oder Tel. 056 536 93 98

Bitte beachte, dass sich nur Personen über 60 Jahre für den folgenden Kurs der Pro Senectute einschreiben können.

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

## Gesund und fit durch den Winter mit TCM

**I**n 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 beeinflussen können.

**Datum:** Mittwoch, 17. und 24. Oktober 2018, 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](mailto:kurse@ag.prosenectute.ch) oder Telefon 061 831 22 70