



Feng Shui Raum News

Für mehr Lebenskraft und Freude in deinen Räumen

Wertvolle Feng Shui Tipps

Sommerfreuden

Welch eine Freude: Rechtzeitig zum Sommerbeginn passen sich das Wetter und die Temperaturen langsam aber sicher der Jahreszeit an!

Der Sommer entspricht dem Element Feuer. Zu diesem Element gehören auch die Farbe Rot, die Organe Herz und Dünndarm und der bittere Geschmack. Von den Emotionen wird dem Element Feuer die Freude zugeordnet.

Im Sommer ist die Wirkrichtung der Energie nach aussen – beim Menschen genauso wie in der Natur, wo alle Pflanzen sich dem Himmel zuwenden und in ihrer vollen Pracht stehen. Deshalb entspricht das Hinausgehen und Bewegen in der Natur genau diesem natürlichen Rhythmus. Im Sommer brauchen wir auch weniger Schlaf und haben mehr Zeit, die lauen Abende zu geniessen.

Im Sommer sollten wir mehr kühlende Speisen essen und kühlende Getränke trinken. Gegen die Sommerhitze helfen Obst und Gemüse (ausser Zwiebeln, Knoblauch, Lauch und Fenchel), Reis, Hirse und Polenta. Pfefferminz-, Salbei- oder Grüntee wirken kühlend und sind ideale Getränke. Auf eisgekühlte Getränke solltest du verzichten, die sind für die meisten Menschen nicht bekömmlich und belasten die Verdauung.

Fleisch (vor allem grilliertes, frittiertes oder scharf angebratenes Fleisch), scharfe Gewürze, Alkohol, Kaffee sowie Yogi- und Ingwertee wirken erhitzend. Diese Speisen und Getränke sollten bei grosser Hitze eher gemieden werden.

Ein wenig bitterer Geschmack unterstützt das Herz und fördert die Verdauung, so zum



Der Sommer gehört zum Element Feuer, welchem auch die Emotion der Freude zugeordnet ist.



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

Beispiel Endiviensalat, Chicoree, frischer Basilikum und Oregano. Aber Vorsicht, zu viel bitter trocknet den Körper aus. Das kennen wir beispielsweise, wenn wir zu viel Kaffee trinken, das gibt Magenprobleme und trocknet unsere Schleimhäute aus.

Es muss ja nicht immer Fleisch sein. Wunderbare, alternative Eiweissquellen sind Linsen und Hülsenfrüchte.

Auf der folgenden Seite findest du ein Rezept von Hummus. Das ist ein Mus aus Kichererbsen und enthält nebst gutem pflanzlichem Eiweiss, auch Eisen und Zink.

Hummus

- 250 g Kichererbsen gekocht
- 1 EL Tahin (Sesammus)
- 4 EL Olivenöl
- Saft von 1 Zitrone
- etwas Knoblauch
- ½ EL Kreuzkümmel
- Salz
- Pfeffer
- optional etwas glatte Petersilie und /oder Paprikapulver
- etwas Olivenöl zum Garnieren



Alles zusammen pürieren und mit den Gewürzen abschmecken. Eventuell noch etwas garnieren.

Serviovorschlag: Passt zu dünnem Fladenbrot, Cracker oder als Dip zu Gemüse

Die Kraft des Wassers

Wasser hat im Feng Shui eine wichtige Bedeutung und wird gerne als Hilfsmittel eingesetzt (Zimmerbrunnen, Aquarium oder auch Bilder von bewegtem Wasser). Wasser, das fließt oder in Bewegung ist, verursacht eine Reibung, die den Gehalt an Qi (Lebenskraft) und Sauerstoff in der nahen Umgebung erhöht. Es ist angenehm, sich an einem See, Fluss, Wasserfall oder Bach aufzuhalten. Wir fühlen uns da energiegeladener, entspannt und erfrischt.

Im alten China empfahlen Ärzte den Patienten, welche eine schwache Konstitution hatten oder an einer schweren Krankheit litten, in der Nähe eines Wasserfalls in den Bergen zu leben. Das verbesserte ihre Gesundheit und Vitalität. Die Chinesen setzen Wasser zudem mit Reichtum, Glück und Überfluss in Verbindung.

Ein Wasserfall, der mich immer wieder von Neuem in Bann zieht, ist der Rheinflall. Es ist der grösste Wasserfall Europas. Im Sommer donnern durchschnittlich 600'000 Liter Wasser pro Sekunde 23 Meter in die Tiefe. Nach den starken Regenfällen präsentiert sich der Rheinflall nun noch eindrucksvoller – so beträgt die Abflussmenge zur Zeit sogar 725'000 Liter Wasser pro Sekunde! Würde man ihn für ein Flusskraftwerk nutzen, könnte man damit eine Stadt mit rund 50'000 Einwohnern versorgen.



Der Rheinflall ist der grösste Wasserfall Europas und ein ganz besonderer Kraftort mit erhöhter, natürlicher Energie.

Der Rheinflall gehört zu den meistbesuchten Reisezielen in der Schweiz. Er ist ein Kraftort der besonderen Art mit erhöhter, natürlicher Energie, auch wenn er im Buch „Orte der Kraft in der Schweiz“ von der weltweit bekannten Schweizer Geobiologin Blanche Merz nicht erwähnt wird.

Leserfrage

In meinem letzten Feng Shui Tagesworkshop hatten mehrere Teilnehmerinnen ein **Boxspringbett** zu Hause. Da kam die Frage auf, wie gut diese modernen Betten aus Feng Shui Sicht sind.

Die optisch wunderschönen Boxspringbetten sind momentan sehr im Trend. Sie zeichnen sich durch einen einzigartigen Liegekomfort aus, die sie dem speziellen Aufbau verdanken. Das Untergestell besteht aus einem gepolsterten Holzrahmengestell (Box), bestückt mit einem Federkern (Stahlfedern=Spring). Diese Box dient der aufliegenden Matratze als unterstützende Grundlage. Je nach Modell liegt noch ein zusätzlicher Topper auf.

Ein Boxspringbett ist also nichts anderes, als eine Weiterentwicklung der altbekannten Federkernmatratze. Der Federkern besteht aus Stahlfedern, welche spiralförmig gewickelt sind. Diese Metallfedern wirken wie Antennen und koppeln induktiv an die elektromagnetischen Felder an und verwandeln sich in empfangende und verstärkende Kleinstantennen. Du kannst dir in etwa ausrechnen, wie ungesund dies für unseren menschlichen Körper ist, der mit unendlich vielen elektrischen Abläufen gesteuert wird!

Elektrosensibilität ist ein Krankheitsbild mit verschiedenen Auswirkungen. Die elektromagnetischen Felder können für die folgenden Krankheitssymptome verantwortlich sein:

- Schlafstörungen und Müdigkeit
- Nervosität und Angstzustände
- Kopfwahl und Migräne
- Tinnitus
- Herzprobleme und Blutdruck
- Erschöpfung, Unlust, Streitsucht
- ADHS bei Kindern
- Burn Out



Der Sprungfedern der Boxspringbetten wirken wie Antennen und verstärken die elektromagnetischen Felder. Sie können sowohl den Schlaf, wie auch die Gesundheit beeinträchtigen.

Ergänzende Informationen zum Thema Elektrosmog im Schlafzimmer findet du auf meiner Homepage unter: <http://www.fengshuiraum.ch/feng-shui-tipps/>

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, 15. August 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, 5. November 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

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: Montag, 24. und 31. Oktober 2016
von 9.00 bis 11.15 Uhr
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

