



Feng Shui Raum News

Für mehr Lebenskraft und Freude in deinen Räumen

Wertvolle Feng Shui Tipps

Herbstzeit – Schnupfenzeit?

Die Tage sind bedeutend kühler geworden und die ersten Schnupfenerkrankungen machen bereits wieder die Runde. Nebst den schönen Farben in der Natur bringt der Herbst leider auch Kälte, Feuchtigkeit und Wind. Damit diese klimatischen Faktoren uns nichts anhaben, braucht unser Körper ausreichend Immunkraft.

Nach TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) lässt sich das Immunsystem und die Abwehrkraft gegen Krankheiten stärken, indem wir unsere Lunge unterstützen. Die Lunge ist nämlich für die Abwehr von bösartigen Einflüssen zuständig.

Nach der chinesischen Ernährungslehre hat jedes Nahrungsmittel eine Wirkung auf unseren Körper und kann, richtig gewählt, als Heilmittel eingesetzt werden.

So gibt es Nahrungsmittel, welche die Lunge (und somit die Abwehr) stärken: Birnen, Mandeln, Haferflocken und Walnüsse. Auch Karotten, Kürbis, Pastinaken und Rettich unterstützen die Lunge.

Im Herbst ist auch die Trockenheit ein Problem, welches der Haut, aber auch der Lunge zu Schaffen macht. Daher ist es wichtig zu sorgen, dass die Räume immer ausreichend gelüftet werden und genügend Luftfeuchtigkeit erzeugt wird (Pflanzen, Luftbefeuchter oder Zimmerbrunnen).

Aus Nahrung und Atemluft erzeugt der Körper Qi (Energie), die ihn vital und fit hält. Achte daher bewusst auf ausgeglichene, tiefe Atmung. Nimm dir jeden Tag ein paar Minuten Zeit, um ein paar Atemübungen zu machen oder melde dich für den Meditationskurs von Deepak Chopra an (siehe nächstes Kapitel). Damit stärkst du das Metallelement und die Lunge. Das Abschiednehmen, Halten und Loslassen, sowie die Abgrenzung zur Aussenwelt sind die

mentalen Komponenten des Metallelements.

Die Haut hilft uns dabei, wenn es darum geht, schädliche klimatische Einflüsse zu vertreiben. Wenn bereits Kälte oder Wind eingedrungen sind, empfehle ich einen heissen Ingwertee, bei dem man ein paar Scheiben frischen Ingwer 5-10 Minuten in heissem Wasser kocht, zu trinken. Er öffnet die Poren, du beginnst zu schwitzen und so werden Kälte und Wind aus dem Körper vertrieben.

Das herkömmliche Frühstück, das meist aus Orangensaft, Kakao, Milch, Jogurt mit Müsli oder Konfibroten besteht, ist thermisch kalt und wirkt befeuchtend, was zu Verschleimung und Kälte führt.



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



Birnen sind gut für die Lunge und stärken somit unsere Abwehrkräfte.

Die Ernährung nach TCM empfiehlt vor allem in den kühleren Monaten ein wärmendes und kräftigendes Frühstück, wie beispielsweise ein Haferflockenbrei (Porridge) oder ein Reisbrei (Conchee).

Porridge mit Birnen (für 1 – 2 Portionen)

- 80 g Haferflocken
- 3 dl Wasser
- 1 Birne
- 1 TL Zimt
- 1 EL Rosinen (oder andere Trockenfrüchte)
- 1 EL Mandelmus
- etwas Birnel zum Süssen



Am Vorabend die Haferflocken in einer Pfanne kurz anrösten, mit Wasser ablöschen und über Nacht einweichen lassen. Am Morgen die Birnen klein schneiden, zusammen mit dem Zimt zu den Haferflocken geben und alles kurz kochen. Die Rosinen dazugeben und zum Schluss das Mandelmus darunterziehen und servieren.

Wunsch und Schicksal - neuer 21-tägiger Meditationskurs mit Deepak Chopra

Am 26. September 2016 startet der nächste 21-tägige Meditationskurs mit dem berühmten Lebenslehrer und Arzt Deepak Chopra. Der neue Kurs trägt den Titel „**Wunsch und Schicksal**“. Darin nimmt dich Deepak mit auf eine aufregende, vielleicht schicksalhafte Reise, auf der wir entdecken, dass unsere Wünsche und unsere Bestimmung gar nicht so weit auseinander liegen...

Die entscheidenden Fragen in diesem Kurs sind: Wer bin ich? Was will ich wirklich? Was kann ich für die Welt tun?



Der kostenlose 21-tägige Meditationskurs von Deepak Chopra widmet sich diesmal dem Thema „Wunsch und Schicksal“.

Wenn du es durch tägliches Praktizieren schaffst, dich mit deinem Innersten zu verbinden und deine intimsten Wünsche zu ergründen, kannst du in diesem Reich aller Möglichkeiten Körner aussäen, die deine Wünsche in Intentionen und deine Intentionen in Wirklichkeit verwandeln.

Der Kurs „Wunsch und Schicksal“ soll ein kollektives Meditationserlebnis schaffen, an dem Tausende von Menschen gleichzeitig teilnehmen, eine gemeinschaftliche Energie entwickeln und ein Gefühl des Friedens und der Verbundenheit miteinander teilen.

Die Meditationseinheiten sind kostenlos und offen für alle Interessierten. Du brauchst lediglich einen Computer, ein Tablet oder ein Smartphone, um bei den einzelnen Einheiten mitmachen zu können, wann immer du Zeit dafür findest. Falls du Interesse hast teilzunehmen, kannst du dich unter folgendem Link anmelden: <http://www.deepakchoprameditation.de>

Eine Messe für das Licht der Welt

Unter der Leitung von Dieter Dyk findet nächsten Montag in der Kirche St. Peter eine Messe für das Licht der Welt statt.



Eine Messe für das Licht der Welt findet am 26. September 2016 in der St. Peter Kirche in Zürich statt.

Albert, Diomari Montoya, Sofia Pollak, Laurent Galabru, Richard Helm, Chor: "Sagrada Familia", Concernum Musicum Zürich

Kirche St. Peter, Zürich, Montag, 26. September 16, 18.00 – 22.00 Uhr, Eintritt frei

<http://www.st-peter-zh.ch/home.html>

Die h-Moll-Messe von Johann Sebastian Bach als zentrales Werk in einem Konzert, das dem „Licht der Welt“ gewidmet sein soll. Das „Licht der Welt“ ist, ohne Unterschied, für Alles und Alle auf dieser unserer Welt da. Niemand kann es für sich alleine besitzen und es macht in seinem Wirken keine konfessionellen Unterschiede.

So werden an diesem Abend verschiedenste Musikgruppen Beiträge aus ihren unterschiedlichsten Erfahrungshintergründen zur Aufführung bringen. Beiträge, die sich zum Teil mit der genialen Bach'schen Musik der h-Moll-Messe auseinandersetzen, aber auch solche, die unabhängig davon eigene Wege der Kontemplation, der Verehrung und des Dankes gefunden haben.

Mitwirkende: Thomas-Dobler-Consort, Celtic Treasures, Daniela Lorenz, Dechen Shak-Dagsay & Helge van Dyk

h-Moll Messe von J. S. Bach: Marie-Thérèse

Workshop: Feng Shui – praktisch angewendet auf dein Zuhause

Unser Umfeld hat einen grossen Einfluss auf unsere Gesundheit, Beziehungen, Glück und Erfolg. Mit Feng Shui können wir darauf Einfluss nehmen.

Im Workshop „Feng Shui – praktisch angewendet auf dein Zuhause“ kannst du mit deinen eigenen Grundrissplänen arbeiten und kannst das gelernte Feng Shui Wissen direkt auf dein Zuhause anwenden. Vor dem Workshop besuche ich jeden Kursteilnehmer an seinem Wohnort und erstelle eine Analyse seines Zuhauses. Die Teilnehmerzahl ist auf vier Personen limitiert, denn nur so kann ich jeden Teilnehmer optimal unterstützen und auf persönliche Fragen eingehen.

Der nächste Tagesworkshop findet am **Samstag, 5. November 2016** in Baden statt und dauert von 9.00 bis 18.00 Uhr.

Hast du Interessen dein Zuhause nach Feng Shui Kriterien unter die Lupe zu nehmen? Dann melde dich jetzt gleich an und reserviere dir deinen Platz. Eine detaillierte Beschreibung des praktischen Workshops findest du unter:

<http://www.fengshuiraum.ch/workshop-feng-shui-praktisch-angewendet-auf-dein-zuhause/>



Im Workshop „Feng Shui – praktisch angewendet auf dein Zuhause“ arbeiten die Teilnehmer mit ihren eigenen Grundrissplänen und können das Gelernte direkt anwenden.

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, 17. Oktober 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

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

