



Feng Shui Raum News

Für mehr Lebenskraft und Freude in deinen Räumen

Wertvolle Feng Shui Tipps

Herbst – Zeit für mehr Ruhe für Körper und Geist

Schon ist es wieder an der Zeit uns vom Sommer zu verabschieden. Ein deutliches Zeichen, dass der Herbst eingekehrt ist, sind die grossen Temperaturschwankungen zwischen Tag und Nacht.

Es ist an der Zeit, Altes loszulassen und die Energien zu sammeln. Wir können die ruhige Zeit nutzen für einen gemütlichen, erholsamen Rückzug.

Etwas wehmütig blicke ich zurück auf einen wunderschönen Sommer mit vielen tollen Erlebnissen und Erfahrungen. Aber wie heisst es so schön: Das einzig Beständige ist der Wandel! So ist es auch mit den Jahreszeiten (zumindest in unseren Breitengraden).

Aber nicht nur die Jahreszeiten machen einen Wandel durch, auch wir Menschen. Aus Sicht der TCM entspricht ein Jahr der Natur sowohl einem einzelnen Tag, einem ganzen Jahr, wie auch einem ganzen Leben eines Menschen. Diese Wandlungsphasen werden sowohl durch die fünf Elemente, als auch durch Yin und Yang dargestellt. Mehr zu Yin und Yang erfährst du weiter unten.

Aus der Sicht der chinesischen Medizin bleibt der Mensch gesund und hat ein langes Leben, wenn er im Einklang mit der Natur lebt. Das heisst, dann ruhen, wenn die Natur ruht, und dann aktiv sein, wenn die Natur aktiv ist. Wenn wir gegen die natürlichen Abläufe in der Natur handeln, werden wir über kurz oder lang krank.

Im Herbst nimmt die Aktivität ab und die Passivität zu. Dementsprechend sollten auch wir uns verhalten. Wir sollten ruhiger werden, Energie sammeln und uns langsam für den Winter vorbereiten. Es ist eine Zeit der Regeneration und wir brauchen mehr Ruhe für unseren Körper und Geist. Die geführten Meditationen von Deepak Chopra (siehe weiter unten) können dabei ganz hilfreich sein.



Gönne dir im Herbst mehr Ruhe für deinen Körper und Geist, sammle Energie und bereite dich langsam auf den Winter vor.



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

Du kannst deinen Körper zudem unterstützen, indem du für genügend Schlaf sorgst und alles etwas langsamer angehst. Nimm vermehrt warme, gekochte Speisen zu dir und ernähre dich möglichst regional und saisonal mit nährreichen Nahrungsmitteln wie Kürbis, Marroni, Pilzen, Nüssen, Wildfleisch und Trauben. Meide hingegen kalte Getränke und Rohkost.

Kürbissuppe

700 g	Kürbis (z.B. Oranger Knirps)
200 g	Karotten
1 Stück	Ingwer (Walnussgross)
2	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
2 EL	Öl
700 ml	Gemüsebrühe
250 ml	Kokosmilch
1 TL	Kreuzkümmel
1 TL	Curry
3 EL	Kürbiskerne
	Petersilie
	Pfeffer



Kürbis, Karotten, Ingwer, Zwiebeln, Knoblauchzehe grob zerkleinern und zusammen mit dem Kreuzkümmel und den Currypulver im Öl andünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Dann die Kokosmilch zugeben und die Suppe fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten. Die Suppe anrichten und mit den Kürbiskernen bestreuen.

Yin und Yang – das einzig Beständige ist der Wandel

Der Ursprung des Feng Shui liegt in den Prinzipien von Yin und Yang. Das dunkle Yin (weiblich) und das helle Yang (männlich) bilden zusammen die Einheit der Gegensätze, aus der die Lebenskraft Chi entsteht. Yin und Yang sind voneinander abhängig, keines kann ohne das andere existieren und es braucht beide, damit Harmonie entstehen kann. Kein Tag ohne Nacht, kein Licht ohne Dunkelheit. Jedes Yin trägt immer einen Anteil Yang in sich, jedes Yang einen Keim von Yin.

Yin steht für Materie und alles, was wir daraus ableiten: Dunkelheit und Schatten, Nacht, Kälte, Passivität, Sillstand und Ruhe, Herbst und Winter, Mond und das Weibliche. **Yang** steht für Energie und alles, was wir daraus ableiten: Helligkeit und Licht, Tag, Wärme, Aktivität und Aktion, Bewegung, Frühling und Sommer, Sonne und das Männliche.

Was bedeutet das nun für unser Wohnumfeld? Bei der Gestaltung unserer Wohnräume sollten wir auf ein harmonisches Verhältnis von Yin und Yang achten. Je nach Funktion eines Raumes kann das Yin oder das Yang überwiegen. Das Schlafzimmer ist ein Ruheraum, der entsprechend auch Ruhe ausstrahlen sollte und in dem Yin vorherrschend ist. Dies erreichst du beispielsweise mit einem einfarbigen Bettbezug (statt bunt und wild gemustert) und einem Bild, welches Ruhe ausstrahlt. Bereits kleine Veränderungen können das Gleichgewicht der Kräfte wieder herstellen.



Das dunkle Yin und das helle Yang sind die beiden Extrempole, zwischen denen sich das Leben abspielt.

In meinem Tagesworkshop „Feng Shui – praktisch angewendet auf dein Zuhause“ erfährst du mehr über die Prinzipien von Yin und Yang und wie du sie für ein ausgewogenes Wohnumfeld einsetzen kannst.

Rückläufiger Merkur

Wenn ein Planet rückläufig ist, zeigt dies meist eine Phase an, wo entdeckt oder aufgedeckt werden kann. Da wird man angehalten sich mit diesen Themen etwas gründlicher auseinander zu setzen.

Merkur steht in Verbindung mit Kommunikation, Logistik, Handel, Reisen, Verkehr und Transport. Er wird dreimal im Jahr für jeweils drei Wochen rückläufig. Während dieser Zeit ist auf diesen Gebieten mit Störungen, Missverständnissen und Unklarheiten zu rechnen.

Es kann im Strassen-, Bahn- und Flugverkehr zu erheblichen Verzögerungen kommen und auch Computerabstürze und technische Pannen können häufiger auftreten.

Die Rückläufigkeit der Kommunikationsenergie kann zudem zu vermehrten Missverständnissen führen oder Informationen werden – bewusst oder unbewusst – zurückgehalten. In diesen Phasen solltest du keine Projekte beginnen, die auf die Zukunft gerichtet sind. Auch mit wichtigen Verträge ist Vorsicht geboten, da nicht alle Informationen zur Verfügung stehen, sondern sich erst zeigen, wenn Merkur wieder vorwärts läuft.

Du kannst die Zeit des rückläufigen Merkurs jedoch wunderbar nutzen um Aussprachen zu treffen. Alles, was nicht besprochen wurde, kommt jetzt auf den Tisch der Bereinigung. Dabei können Missverständnisse geklärt werden.

Es ist eine gute Zeit, Bilanz zu ziehen, Themen zu recherchieren, Korrekturen vorzunehmen und alles, was noch nicht erledigt ist, aufzuarbeiten und Liegegebliebenes zu Ende zu führen. Wichtig ist auch, nicht gleich Ja zu sagen, sondern zunächst einmal weitere Informationen einzuholen, um sich eine möglichst breit abgestützte Meinung bilden zu können. Warte also lieber mit wichtigen Entscheidungen, bis Merkur wieder vorwärts läuft. Perfekt ist diese Zeit auch, um die Buchhaltung wieder auf den neuesten Stand zu bringen und alle Pendenzen im Büro zu erledigen.

Du kannst diese Phasen der Rückläufigkeit auch nutzen für die Vergangenheitsbewältigung und dem Überdenken wichtiger Fragen.

Hier ein kleiner Ausblick über die bevorstehenden Rückläufigkeiten des Merkurs:



Während der Rückläufigkeit von Merkur kann es in den Bereichen Kommunikation, Organisation, Logistik und Reisen vermehrt zu Pannen kommen.

Rückläufiger Merkur:

2017

3. Dezember - 23. Dezember

2018

22. März - 15. April

25. Juli - 18. August

16. November - 6. Dezember

Die Energie der Anziehung - neuer 21-tägiger Meditationskurs mit Deepak Chopra

Am 25. September 2017 startet der nächste 21-tägige Meditationskurs mit dem berühmten Lebenslehrer und Arzt Deepak Chopra. Der neue Kurs trägt den Titel „**Die Energie der Anziehung**“.

Gleiches zieht Gleiches an, heisst es so schön. Dass an diesem Satz viel dran ist, zeigt Deepak in seinem neuen 21-tägigen Online-Meditationskurs. In den jeweils etwa 15-minütigen Einheiten des Kurses geht es um die Energie der Anziehung, die wir nutzen können, um unsere Wünsche zu verwirklichen – und zwar einzig durch die Kraft unseres Bewusstseins.

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>

Meditation bedeutet „Versenkung“ und ist eine geistige Disziplin, die – wenn sie richtig angewendet wird – zur Gedankenstille führt. Meditation wirkt sich positiv auf dein Leben aus. Sie hilft dir dabei, dich emotional zu festigen, damit du mit Stresssituationen im Alltag besser umgehen kannst. Meditation fördert die Entfaltung des kreativen Potentials. Je mehr Übung wir in Meditation gewinnen, desto mehr werden wir lernen, bewusst in uns selbst zu ruhen und aus einem Zustand der Verbundenheit, der Gelassenheit und der Liebe zu handeln.



Der kostenlose 21-tägige Meditationskurs von Deepak Chopra widmet sich diesmal dem Thema „Die Energie der Anziehung“.

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, 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, 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

Datum: Samstag, 5. Mai 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 oder Tel. 056 536 93 98

Workshop: Feng Shui – praktisch angewendet auf deinen Garten

Möchtest du erfahren, wie du deinen Garten, deine Terrasse oder deinen Balkon in einen Ort der Kraft verwandeln kannst, der dir Erholung und Entspannung bringt?

Im Workshop „Feng Shui – praktisch angewendet auf deinen Garten“ arbeiten die Teilnehmer mit den eigenen Gartenplänen und können das gelernte Feng Shui Wissen direkt auf ihren Garten oder ihre Terrasse anwenden. Vor dem Workshop besuche ich jeden Kursteilnehmer an seinem Wohnort und erstelle eine grobe Analyse seines Gartens oder der Terrasse.



Datum: Samstag, 24. Februar 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/garten-feng-shui-workshop/>
Anmeldung: info@fengshuiraum.ch oder Tel. 056 536 93 98

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

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 beeinflussen 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