



Feng Shui Raum News

Für mehr Lebenskraft und Freude in deinen Räumen

Wertvolle Feng Shui Tipps

Was die Übergangszeit Herbst so alles mit sich bringen kann

Ich dachte immer, dass der Frühling die ideale Zeit fürs Entrümpeln ist, da die Energien im Frühjahr alles Neue, Aufbruch und Wachstum begünstigen. Nun machte ich kürzlich die Erfahrung, dass dies auch im Spätsommer sehr gut möglich ist.

Zwei Mal im Jahr mache ich eine Entgiftungswoche, um meinen Körper zu entschlacken. In dieser Zeit verzichte ich auf tierisches Eiweiss, Kaffee, Schwarz- und Grüntee, Alkohol und raffinierten Zucker.

Nach der letzten Detoxwoche war mein Darm befreit von Schlacken und ich fühlte mich so frisch und energiegeladener wie schon lange nicht mehr. Diese Energie trieb mich an, auch meine Wohnung von Altlasten und Überflüssigem zu befreien.

Als ob das TEXAID gespürt hätte, dass ich im Entrümpelungsmodus bin, denn zur selben Zeit hatte ich einen TEXAID Sack im Briefkasten für die Altkleidersammlung. Neuerdings arbeitet TEXAID mit der Post zusammen, so können Synergien genutzt werden. Es entstehen keine Leerfahrten mehr, da die Abholung der Altkleider mit der Zustellung der Post kombiniert wird, und das während einem ganzen Monat. Dieser leere Altkleidersack war für mich Motivation genug, nach den Küchenschränken nun auch noch meinen Kleiderschrank auszumisten.

Der Herbst ist Zeit des Übergangs von der sommerlichen Hitze zur winterlichen Kälte und



Der Herbst ist Zeit des Übergangs von der sommerlichen Hitze zur winterlichen Kälte. Mach es wie die Pflanzen und sammle auch du Energie, um dein Immunsystem zu stärken.



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

auch die Zeit der ersten Erkältungen. Die Pflanzen in der Natur passen sich an, sie sammeln ihre Energie im Inneren, nehmen sich grössere Ruhepausen und schützen sich so vor den frostigen Attacken des Winters, um im Frühjahr erneut mit ihrer ganzen Kraft zu erblühen.

Mach es den Pflanzen gleich und sammle im Herbst genug Energie, um Erkältungen vorzubeugen, dein Immunsystem zu stärken und die Tücken des Winters gesund und ausgeglichen zu überstehen. Ziehe dich rechtzeitig warm an und achte auf deine Ernährung und genügend Ruhephasen.

Hast du gewusst, dass 70% des Immunsystems im Darm sitzt? Wenn du deine Immunität und Abwehr stärken möchtest, achte besonders auf deine Verdauung.

In der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) ist die Lunge verantwortlich für die Abwehr. Nach dem 5-Elemente-Zyklus wird die Lunge (Metall) von der Milz und dem Magen (Erde) genährt. Wenn bei der Verdauung die Balance fehlt, hat dies Einfluss auf das Metallelement, also die Lunge. Es kann zu Nässe und Chi Mangel in der Lungenenergie führen und die Immunität leidet.

Durch Nässe im Körper kann man schneller krank werden. Die Nässe kann mittels Detox (Entgiftung) ausgeleitet werden. Eine Detoxkur im Herbst wäre ideal, da im Sommer viele kühle Nahrungsmittel konsumiert werden, welche Feuchtigkeit produzieren und diese die Verdauungskraft schwächt.

Haferflocken-Pfannbrot mit Birnen-Kürbis

Rezept für 2 Personen

- 200 g Kürbis (z.B. Butternuss)
- 2 Birnen
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- 170 g Haferflocken
- 260 ml Wasser
- ¼ TL Meersalz
- 1 TL Backpulver
- 2 EL Kürbiskerne
- Birnel (bei Bedarf)



Kürbis und Birnen klein Würfeln, mit wenig Olivenöl mischen, salzen und auf ein Backblech geben. Im Backofen bei 180°C ca. 20 - 30 Minuten backen. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten und beiseite stellen.

Für die Pfannbrote alle Zutaten mit 260 ml Wasser mit dem Stabmixer pürieren und den Teig 2 Minuten ruhen lassen. Dann eine beschichtete Pfanne ohne Fettzugabe auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. 2 EL Teig pro Brot in die heiße Pfanne geben und die Portionen von jeder Seite ca. 3 Minuten backen. Die Pfannbrote mit dem Kürbis und den Birnen belegen, mit den Kürbiskernen bestreuen und geniessen.

Tipp: Wer mag kann die Speise mit etwas Birnel süssen.

Hafer stärkt die Abwehr von Krankheitserregern und wärmt uns von innen. Um dein Immunsystem für die kalte Jahreszeit zu stärken, iss mindestens zweimal pro Woche Haferflocken (z.B. als gekochtes Porridge aus Newsletter Nr. 23 oder als Suppeneinlage). Auch Birnen und Kürbis unterstützen dein Immunsystem bei der Abwehr. Birne ist zudem gut gegen Hals- und Lungentrockenheit, trockenem Husten und Stimmverlust. Birne hilft auch den Schleim bei Bronchitis und Sinusitis aufzulösen. Kürbis kann helfen den Lungenschleim aufzulösen, eignet sich aber auch bei unproduktivem Husten.

Food Waste – Aus Liebe zum Essen

Hast du gewusst, dass rund ein Drittel aller in der Schweiz produzierten Lebensmittel irgendwo auf dem Weg vom Feld bis zum Teller verloren gehen oder weggeworfen werden? Pro Jahr sind das rund zwei Millionen Tonnen Nahrungsmittel! Dabei entsteht Food Waste entlang der ganzen Lebensmittelkette. Rund die Hälfte wird in Privathaushalten verursacht. Das hat weitreichende Folgen für Mensch und Umwelt.

Die Produktion von Lebensmitteln verursacht 30 Prozent aller Umweltbelastungen. Werfen wir Lebensmittel in den Abfall, werden knappe Ressourcen wie Wasser, Böden und fossile Energieträger unnötig belastet. Weggeworfene Lebensmittel verursachen in der Schweiz Mehrkosten in Milliardenhöhe und belasten das Haushaltsbudget unnötig. Gleichzeitig verknappt eine durch Verluste erhöhte Nachfrage das weltweite Angebot an Lebensmitteln, während die Ernährungssicherheit vieler Menschen nicht garantiert ist.

Die neue interaktive Wechselausstellung «Food Waste» in der Umweltarena in Spreitenbach orientiert über Entstehung, Ursachen und Folgen von Lebensmittelverschwendung und gibt praktische Tipps für Privathaushalte. Sie liefert Antworten auf Fragen wie „Warum vertragen sich Apfel und Banane nicht?“ und „Was kann man mit altem Brot machen, anstatt es an die Schwäne zu verfüttern?“

In fünf Schritten werden praktische Tipps für den täglichen Umgang mit Lebensmitteln vermittelt – sei es bei der Menüplanung, beim Einkauf, bei der Lagerung zu Hause oder der Verwertung von Resten.

Verschiedene Module orientieren über die Hauptgründe für Food Waste im Haushalt, geben Inspirationen für kreative Menüs aus Resten und über die ideal eingeräumte Küche. An der Küchenstation lernen Besucher, wie sie durch optimale Lagerung die Haltbarkeit ihrer Lebensmittel verlängern und dadurch Lebensmittelverschwendung reduzieren können, an einer weiteren Station kann getestet werden, ob man die Portionengrösse richtig einschätzen kann.

Diese Wechselausstellung ist bis am 27. Januar 2019 in der Umwelt Arena in Spreitenbach zu Gast und von Mittwoch bis Sonntag von 10 bis 17 Uhr geöffnet.



Food Waste muss nicht sein! In der Wechselausstellung in der Umwelt Arena bekommst du praktische Tipps für den täglichen Umgang mit Lebensmittel, um die Lebensmittelverschwendung möglichst gering halten zu können.

Harmonische Klänge

Harmonische Klänge beleben, verzaubern und erfreuen uns und erfüllen einen Raum mit Harmonie und Freude. Sie heben das Chi der Personen und auch der Räume an. Diese Klänge können von Windspielen, Klangspielen, Glocken oder Klangschalen stammen.



Harmonische Klänge können die Energie der Räume anheben und finden sofort den Weg in unser Herz.

Freundlich tönende Klangspiele im Eingangsbereich können eintretenden Besuchern ein gutes Gefühl vermitteln. Ein Klangspiel an der Zimmertür kann jenen Menschen Sicherheit vermitteln, die mit dem Rücken zu Tür sitzen.

Im Wintergarten oder bei der Balkon- und Terrassentür können Windspiele eingesetzt werden, um den Energieverlust zu bremsen. Ein Windspiel erzeugt Klänge, wenn es vom Wind bewegt wird. Damit zieht es Chi an oder streut es. Obwohl sich ein Windspiel in geschlossenen Räumen nicht bewegt, klingt und wirkt es immer noch auf der symbolischen Ebene weiter.

Im Zusammenhang mit der Wohnungsräucherung können Klangschalen eingesetzt werden. Die Schwingungen und der Klang der Schalen haben reinigende und harmonisierende Eigenschaften, welche den Räucherungsprozess zusätzlich unterstützen.

Bei der Auswahl des Klangobjektes ist es wichtig auf den Klang zu achten, denn dieser sollte harmonisch sein und dir und deinen Mitbewohnern gefallen. Verzichte also lieber auf günstige Schnäppchen aus dem Baumarkt.

Empfehlenswert sind die wunderschönen Kugelklangspiele von Fröhlingsdorf. Sie überzeugen durch ihre Obertonintensität und Klangfülle. Diese wird hervorgerufen durch die wunderbare Röhrendimension und durch den sanften Anschlag einer massiven Buchenholzkugel, die ein zutiefst bewegendes Klangerlebnis schenkt. Kugelklangspiele werden in der Regel nicht durch den Wind, sondern durch Anschwingen der Kugel mit der Hand, bewegt. Es gibt diverse Modelle in unterschiedlichen Grössen. Nur schon die Namen sprechen für sich: Elfenklang, Delfintanz, Sternenregen, Fröhlichkeit und viele mehr. Es gibt sogar Planetentonklangspiele und persönliche Geburtstonklangspiele.

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: Mittwoch, 10. Oktober 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 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, 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 oder Tel. 056 536 93 98

Bitte beachte, dass sich nur Personen über 60 Jahre für den folgenden Kurs 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: 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 oder Telefon 061 831 22 70