



# Feng Shui Raum News

Für mehr Lebenskraft und Freude in deinen Räumen

## Wertvolle Feng Shui Tipps

### Chinesisches Neujahr im Zeichen des Erde-Schweins

Das chinesische Neujahr wird auch als Frühlingsfest bezeichnet. Es ist das wichtigste traditionelle Fest in China und die wichtigste Familienfeier überhaupt. Es richtet sich nach dem Mondkalender und startet heute, am 5. Februar, im Zeichen des Schweins.

Zum chinesischen Neujahr gibt es folgende Sage: In alten Zeiten existierte das bössartige Monster Nian. Es hatte scharfe Zähne und Hörner und versteckte sich das Jahr über in der dunklen See. Zum Ende des Mondjahres ging es an Land und jagte die Menschen und deren Vieh. Aus diesem Grund hatten sich die Menschen früher jedes Jahr vor dem Neujahrsfest in die entlegensten Berge geflüchtet, um dem Angriff von Nian zu entgehen. Eines Tages bekam das Dorf Besuch von einem alten Mann und von da an änderte sich alles. Der alte Mann erklärte den Dorfbewohnern, dass das Monster leicht zu ängstigen sei. Besonders die Farbe Rot mag es nicht, es fürchtet laute Geräusche und unbekannte Kreaturen. Auf diesen Rat hin hüllten die Dorfbewohner ihr Dorf in Rot mit rotem Schmuck an jeder Tür. Sie machten mit Trommeln, lauter Musik und Feuerwerk Lärm. Ihre Kinder schützten sie mit Masken und Laternen. Und so geschah es, dass Nian nie wiedergesehen wurde.

Auf Chinesisch heisst Neujahr „Guo Nian“, wörtlich übersetzt bedeutet dies so viel wie Nian bezwingen. Genau das haben die Dorfbewohner getan. Das Schmücken der Häuser mit roten Dekorationen ist zu einer Neujahrstradition in China geworden. Auch die Strassen sind nach wie vor erfüllt mit Musik, Trommeln und Feuerwerk.



Im Jahr des Erde-Schweins hält man voller Ehrgeiz und Disziplin an seinen Zielen fest und setzt alles daran, diese auch zu erreichen.



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

Das neue Jahr erstreckt sich über die Zeit vom 5. Februar 2019 bis 24. Januar 2020 und steht im Tierkreiszeichen Schwein und im Element Erde. Das Schwein stellt in China ein Symbol für Glück, Reichtum und Zufriedenheit dar. So gesehen, kann uns das Jahr Sicherheit und Reichtum (sei dies materieller oder immaterieller Art) bringen. Aber auch soziale Kontakte sind im Schweinejahr begünstigt. Der Zusammenhalt in der Gemeinschaft, Teamgeist und fröhliches Zusammensein haben einen hohen Stellenwert. Pflege deine Freundschaften und wertschätze deine Familie und du wirst dich glücklich fühlen.

Das Schwein ist ein Geniesser und liebt es, Feste zu feiern. Es ist grosszügig, hat ein offenes Herz und teilt gerne. Freundschaft und Fürsorge sind ihm wichtig und es ist gerne für andere da. Es tut sich jedoch etwas schwer damit, Grenzen zu wahren. Achte also im kommenden Jahr darauf, die Grenzen deiner Mitmenschen zu respektieren.

Das Erde-Schwein ist vernünftig und verlässlich. Im kommenden Jahr hält man voller Ehrgeiz und Disziplin an seinen Zielen fest und setzt alles daran, diese auch zu erreichen. Dabei bleiben aber die menschlichen Werte nicht auf der Strecke, denn Selbstlosigkeit und Tugendhaftigkeit werden in diesem Jahr grossgeschrieben.

Das Element Erde wird für Erdung sorgen und dich dabei unterstützen, die richtige Balance in deinem Leben zu finden. Es sorgt für Selbstbewusstsein, Ehrlichkeit und Standhaftigkeit.

## Nahrung als Heilmittel: Die Pastinake

**I**n der kalten Jahreszeit nehmen die Erkältungskrankheiten deutlich zu. Wenn du dein Immunsystem stärkst, steigert du deine Abwehrkräfte gegen Krankheiten. Einige Nahrungsmittel stärken gemäss Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM) deine Abwehrkraft besonders. Dazu gehören vor allem Hafer, Karotten, Pastinaken, Radieschen, Äpfel und Datteln.

Hast du gewusst, dass die Pastinake bei den Römern zu den beliebtesten Wurzelgemüsen gehörten? Bis zur Mitte des 18. Jahrhunderts war die Pastinake in Deutschland und Österreich eines der wichtigsten Grundnahrungsmittel. Sie wurde jedoch von Kartoffeln und Karotten weitgehend verdrängt und geriet lange Zeit in Vergessenheit. Mittlerweile erfreut sich die Pastinake immer grösserer Beliebtheit unter den Wintergemüsen.

Gemäss TCM sind Pastinaken nicht nur gut bei Immunschwäche, sondern auch bei Husten, Atemschwierigkeiten und Infektanfälligkeit. Zudem können sie bei Augen- und Hauttrockenheit helfen. Sie helfen bei Verstopfung und machen den Stuhl gleitfähig. Bei stillenden Müttern unterstützen sie die Milchbildung. Auch bei Arthritis und Rheuma können sie Abhilfe schaffen.

### Pastinaken-Birnen-Suppe

Rezept für 4 Personen

- 2 Pastinaken
- 2 Kartoffeln
- 1 Birne
- 1 Zwiebel
- Muskat
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Olivenöl
- 2.5 dl Weisswein
- 8 dl Bouillon
- 30 g Quinoa
- 2 TL Birnel
- Schnittlauch



Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Dann die klein geschnittenen und geschälten Pastinaken und Kartoffeln hinzugeben und mit dem Weisswein aufgiessen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen. Nach und nach die Bouillon dazugeben und die Suppe kochen, bis die Kartoffeln und Pastinaken weich sind. Unterdessen die Birne schälen, würfeln und in eine heisse, gefettete Pfanne gegeben. Das Birnel über die Birne geben und die Birne darin glasieren. Nun die Birnenwürfel zur Suppe geben und alles pürieren. Den Quinoa zur Suppe geben und ca. 15 Minuten weiterkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, anrichten und mit fein geschnittenem Schnittlauch dekorieren.

## CaRabA – Leben ohne Schule

**K**annst du dir eine Welt ohne Schulen vorstellen? Denkst du, dass es mit der Bildung so weitergehen kann? In den letzten Jahren gab es diesbezüglich viele Diskussionen. Es fehlten aber Bilder, wie zukünftige Bildungslandschaften aussehen könnten, die junge Menschen in ihrer Würde ernst nehmen.

Der fiktionale Kinofilm CaRabA nimmt sich diesem Thema an. Im Film werden fünf Kinder dargestellt, was sie machen würden, wenn eines Morgens das Schulhaus und die Institution Schule verschwunden wären. CaRabA eröffnet neue Perspektiven, wie es sein könnte. Es geht um das Mögliche, Ersehnte und Utopische.

Der Film untersucht phantasievoll, wie das Leben selbst zum immerwährenden Bildungserlebnis wird. Er fängt verschiedene Geschichten junger Menschen ein, die ihren Interessen folgen können. Mit so viel Freizeit fangen die Kinder und Jugendlichen so einiges an, wie beispielsweise Forschung an Schlafmitteln, Tischtennis, Malen und eine Feldforschung über Familien.

Hier ein kleiner Auszug aus dem CaRabA Interview mit dem Gehirnforscher Prof. Dr. Gerald Hüther: „Es wird allerhöchste Zeit, dass man jungen Menschen die Chance gibt Verantwortung für sich selbst zu übernehmen, sich mit der Frage zu beschäftigen, was sie überhaupt für ein Mensch werden wollen, wie sie ihr Leben gestalten wollen und noch wichtiger und zentral, wie sie das Zusammenleben mit anderen gestalten wollen.“ Der Film konnte dank Crowdfunding Ende 2018 fertiggestellt werden und kommt voraussichtlich im Mai 2019 in die Kinos und ab Sommer wird auch die DVD im Handel erhältlich sein. Hier ein kleiner [Vorgeschmack](#) auf den Film.



Der Kinofilm CaRabA zeigt Perspektiven auf, wie ein Leben ohne Schule sein könnte und erzählt vom Vertrauen – in sich selbst und die Menschen um einen herum.

## Das Kind in dir muss Heimat finden

**G**enüge ich? Was muss ich leisten, um geliebt zu werden? Bin ich willkommen? Diese Fragen betreffen alle unseren Selbstwert. Der Selbstwert bestimmt unser Lebensgefühl, unsere Beziehungen und unseren Lebenserfolg. Er ist das Kraftwerk unserer Seele. Er bestimmt darüber, wie wir fühlen, denken und handeln.

Menschen mit einem geringen Selbstwert weisen viele Ängste auf und ihre Grundstimmung ist wesentlich depressiver als bei Menschen mit einem sicheren Selbstwertgefühl. Sie sind oft harmonie- oder streitsüchtig, leicht kränkbar und weisen Angst vor Ablehnung auf. In Partnerschaften führt ein labiles Selbstwertgefühl häufig zu Komplikationen: Starke Eifersucht, Bindungsangst, Klammern, Mauern, Streitsucht oder Fremdgehen können die Folgen sein.

Jeder Mensch sehnt sich danach, angenommen und geliebt zu werden. Im Idealfall entwickeln wir während unserer Kindheit das nötige Selbst- und Urvertrauen, das uns als Erwachsene durchs Leben trägt. Doch auch die erfahrenen Kränkungen prägen sich ein und bestimmen unbewusst unser gesamtes Beziehungsleben.

Möchtest du in deinen Selbstwert investieren? Der Selbstwert lässt sich auch im Erwachsenenleben noch tiefgreifend verändern und stärken und kann der Schlüssel zur Lösung diverser Probleme in deinem Leben sein.



Die deutsche Psychologin und Erfolgsautorin Stefanie Stahl zeigt dir in ihrem Seminar, wie du dein Selbstwertgefühl stärken und dadurch diverse Probleme in deinem Leben lösen kannst.

Die deutsche Psychologin, Therapeutin und Erfolgsautorin Stefanie Stahl hat in ihrer langjährigen Arbeit als Psychotherapeutin und Seminarleiterin einen wirksamen Ansatz zur Arbeit mit dem „inneren Kind“ entwickelt, mit der man auf eine einfache und effiziente Weise sein Selbstwertgefühl erfassen und verändern kann. Mit ihrem Bestseller „das Kind in dir muss Heimat finden“ verhalf sie bereits Hunderttausenden Menschen dazu, die enorme Kraft der Arbeit mit dem inneren Kind für sich zu entdecken. Möchtest du in deinen Selbstwert investieren und dadurch den Schlüssel zur Lösung diverser Probleme in deinem Leben in der Hand halten? Der Selbstwert lässt sich auch im Erwachsenenleben noch tiefgreifend verändern. Eine Gelegenheit wäre, dies im Seminar „das Kind in dir muss Heimat finden!“ von Stefanie Stahl zu erleben. In diesem Seminar unterstützt sie die Teilnehmer im ersten Schritt ihr sogenanntes Schattenkind kennenzulernen. Dies ist jener Anteil der Persönlichkeit, der durch negative Kindheitsprogramme geprägt ist. Hier erarbeiten die Teilnehmer ihre individuellen Überzeugungsmuster (Glaubenssätze) und ihre Selbstschutzstrategien.

**Datum:** Samstag, 6. April von 10.00 bis 18.00 Uhr und Sonntag, 7. April von 10.00 bis 16.00 Uhr

**Veranstaltungsort:** Volkshaus Zürich, Stauffacherstrasse 60, 8004 Zürich

**Kosten:** CHF 390.-

**Anmeldung:** <http://www.die-quelle.ch/index.cfm?a=er&et=2&ek=12047&si=597ef398-1143-cd1e-33b0-08362bef0f80>

## Feng Shui Interview und Workshop

**S**echs Jahre ist es nun schon her, als ich mich bei Schnee und eisiger Kälte auf den Weg nach Zofingen machte. Ich folgte einer Einladung für ein Interview beim Radio Inside.

Im Gespräch mit Dominik Jäggi verriet ich einige Tipps, was es beim Einrichten nach Feng Shui zu beachten gibt. Das 12-minütige Radiointerview kannst du dir gerne [hier](#) anhören.

Den im Interview erwähnten Feng Shui Workshop fürs Kinderzimmer biete ich nicht mehr an. Dafür jedoch den Workshop „Feng Shui – praktisch angewendet auf dein Zuhause“, bei dem das Kinderzimmer zwar auch angeschaut wird, aber nicht im Zentrum des Workshops steht. In diesem Workshop arbeitest du mit deinen eigenen Grundrissplänen 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. Weitere Infos findest du [hier](#).



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

Den im Interview erwähnten Feng Shui Workshop fürs Kinderzimmer biete ich nicht mehr an. Dafür jedoch den Workshop „Feng Shui – praktisch angewendet auf dein Zuhause“, bei dem das Kinderzimmer zwar auch angeschaut wird, aber nicht im Zentrum des Workshops steht. In diesem Workshop arbeitest du mit deinen eigenen Grundrissplänen 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. Weitere Infos findest du [hier](#).

# Veranstaltungen

## 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, 27. März 2019, 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

## Workshop: Feng Shui – praktisch angewendet auf dein Zuhause

**H**ast 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, 18. Mai 2019, von 9.00 bis ca. 18.00 Uhr  
**Ort:** Bahnhofstrasse 40, 5400 Baden  
**Kosten:** CHF 500.-, inklusive umfangreiche 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