



Feng Shui Raum News

Für mehr Lebenskraft und Freude in deinen Räumen

Wertvolle Feng Shui Tipps

Garten - der erste Eindruck zählt

Der erste Eindruck zählt nicht nur bei einer erstmaligen Begegnung mit einer Person. Einen ersten Eindruck bekommen wir auch, wenn wir ein Grundstück oder ein Haus zum ersten Mal betreten. Ist der Zugang zum Haus mit Unkraut überwuchert oder offen und einladend gestaltet?

Aus Feng Shui Sicht ist die Gestaltung des Eingangs von spezieller Bedeutung, denn hier kommt die lebensfördernde Energie, das sogenannte Chi, ins Haus. Daher ist die Lage der Eingangstür besonders wichtig. Auch die Gartenelemente ringsum tragen dazu bei, dass das Chi frei fließen kann und unser Zuhause optimal mit Energie versorgen kann. Wenn du deinen Garten dieses Jahr auf Vordermann bringst, schenke deinem Vorgarten also besondere Beachtung.

Anstatt frisches, belebendes Chi, kann je nach Anordnung der äusseren Umgebung, das Gegenteil davon ins Haus fließen, das sogenannte Sha Chi. Diese Energie hat eine zerstörerische Kraft. Diese wird durch zu schnell fließende oder angreifende Strukturen aufgebaut. Gerade Linien gelten als massive Störung des energetischen Gleichgewichts. Diese angreifenden Strukturen können Pfosten, Baumstämme, Hauskanten, gerade Wege und T-Kreuzungen sein. Du kannst mit Pflanzen, Hecken oder Accessoires für Abhilfe sorgen.

Ein offener, freier Bereich wird im Feng Shui als Mingtang bezeichnet. Dieser Bereich beschreibt den Platz gleich vor und unmittelbar im Hauseingang. Es gibt also einen äusseren und einen inneren Mingtang. Je grösser und offener ein Mingtang ist, desto mehr Energie



Der Zugang zum Haus ist verantwortlich, wieviel der lebensfördernden Energie Chi ins Haus fließen kann.

kann in ein Haus fließen. Der Mingtang sollte sich immer zu einer offenen und belebten Fläche hin öffnen. Ideal wäre, wenn sich auf der Seite des Mingtangs ein See, Fluss oder ein anderes Gewässer befindet. Auch eine Strasse oder belebte Plätze wirken unterstützend.

Die Rückseite des Hauses sollte andererseits ruhig und mit einer guten Rückendeckung ausgestattet sein. Mauern, Hecken oder Bäume sichern diesen Halt von hinten.

Wege, die auf die Haustür zuführen, sollten gebogen sein. Bei geraden Wegen kann die Energie angreifend wirken, da sie viel zu schnell fließt. Man kann das Chi etwas verlangsamen, indem man mit Pflanzkübeln eine Art Schlangenlinie andeutet.



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

Nahrung als Heilmittel: Sesam

Wir kennen ihn alle als Garnitur auf dem Brötchen – der Sesam. Er ist eine weit verbreitete Kulturpflanze und vermutlich eine der ältesten Ölpflanzen der Welt. Angebaut wird er in tropischen und subtropischen Gebieten. Sesam ist eine einjährige Pflanze und wird bis zu zwei Meter hoch. Die Fruchtkapseln enthalten je nach Sorte weisse, beige, braune oder schwarze Samen, wobei die schwarzen Samen die nährstoffreichsten sind.

Sesamsamen werden schon seit vielen tausend Jahren geschätzt und auch für therapeutische Zwecke verwendet.

Im alten Babylon verzehrten die Frauen Süssigkeiten aus Sesamsamen und Honig, um ihre sexuelle Gesundheit und Fruchtbarkeit zu erhalten.

Auch in der heutigen Zeit sollten wir der Gesundheit zuliebe öfters Sesam verwenden. Diese Samen sind reich an sekundären Pflanzenstoffen und an mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Die Pflanzensterine sorgen dafür, dass der Cholesterinspiegel auf natürliche Weise gesenkt wird. Zudem enthält Sesam reichlich blutbildendes Eisen und knochenstärkendes Kalzium. Das im Sesam enthaltene Selen ist ein Spurenelement, das unser Immunsystem stärkt und die Zellmembranen schützt. Dank seines hohen Gehalts an Phosphor, Lezithin und ungesättigten Fettsäuren hat er eine wohltuende Wirkung auf das Nervensystem. Sesam verbessert die Sauerstoffversorgung im Gehirn und kann so die Konzentration fördern und Alzheimer-Erkrankungen vorbeugen. Dank den vielen Ballaststoffen unterstützt Sesam die Reinigung des Darmes, hilft beim Aufbau einer gesunden Darmflora und sorgt für eine gute Verdauung.

Für Vegetarier und Veganer ist Sesam ein wichtiger Eiweisslieferant. Die kleinen Samen bestehen zu rund 20 Prozent aus Eiweiss und gut zur Hälfte aus hochwertigen Fetten. Sie enthalten als einziges pflanzliches Nahrungsmittel alle essentiellen Aminosäuren.

Nebst den genannten Vorzügen aus Sicht der westlichen Ernährungslehre kennt die Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) weitere gesundheitsfördernde Eigenschaften. So kann Sesam bei Sehschwäche, Haarausfall, brüchigen Haaren und Nägeln helfen, indem er das Blut tonisiert. Auch unsere sogenannten Körpersäfte werden tonisiert, was hilfreich ist bei Osteoporose, Tinnitus und Unfruchtbarkeit.

Trotz den vielen Vorzügen ist Sesam ein starkes Allergen und muss als deklarationspflichtiges Allergen bei verarbeiteten Lebensmitteln auch bei geringsten Mengen in der Zutatenliste angegeben werden.

Die ölreichen Samen werden teilweise zu Sesamöl verarbeitet, das zum Kochen, Braten und aromatisieren verwendet wird. Die ganzen Samen dienen zur Verfeinerung von Backwaren und zum Würzen von Speisen. Sie passen zu Süssspeisen genauso wie zu pikanten Gerichten. Am besten werden die Samen gemörsert, damit die harte Schale aufgebrochen wird und die wertvollen Inhaltsstoffe leichter verwertet werden können. Frisch gerösteter Sesam verfeinert Gemüse-, Fisch- und Fleischgerichte. In der arabischen Küche ist Tahin, ein Mus aus gemahlenden Sesamsamen, unverzichtbar. Es wird unter anderem bei der Herstellung von Hummus verwendet.

In Asien stellt man aus Sesamsamen und Meersalz seit Jahrhunderten das Würzmittel Gomasio her. Bei Tendenz zu übersäuertem Magen leistet Gomasio als Heilmittel bemerkenswerte Dienste. Gomasio ist im Reformhaus und Bioladen erhältlich, lässt sich aber einfach selber herstellen.



Gomasio (Sesamsalz)

- 10 EL Sesamsamen
- 1 EL Meersalz/Himalayasalz

Eine trockene Pfanne auf mittlere Hitze erwärmen. Das Meersalz hineingeben und so lange rösten, bis der beissende Geruch verschwindet. Das geröstete Salz im Mörser fein mahlen.

Die Sesamsamen auf mittlerer Hitze in der Pfanne rösten (ohne Fett), bis sie sich zwischen den Fingern zerkrümel lassen. Nun die Sesamsamen zu dem Salz in den Mörser geben und verreiben. Nicht zu stark drücken und so lange reiben, bis die Sesamsamen mit dem Salz verrieben sind und aufhören, kurz bevor das Öl austritt. Abkühlen lassen und in ein Glas umfüllen. In einem luftdichten Glasbehälter ist es ca. 1 Jahr haltbar.

Verwendung:

Gomasio eignet sich wunderbar zum Würzen von Gemüse, Getreidegerichten, Suppen, Salaten oder salzigem Porridge. Um eine Beschädigung der Inhaltsstoffe und des Geschmacks zu vermeiden, sollte man Gomasio nicht erwärmen. Bei warmen Speisen also erst nach dem Kochen darüberstreuen.

AWAKE 2 PARADISE – Ein Reiseführer ins Leben

Wie würde die Welt aussehen, wenn wir die Veränderung leben, die wir uns für unsere Kinder und unsere Zukunft wünschen?

Nach dem grossen Erfolg ihres ersten Filmes „AWAKE – Ein Reiseführer ins Erwachen“ ist es der Filmemacherin Catharina Roland mit „AWAKE 2 PARADISE – Ein Reiseführer ins Leben“ erneut gelungen, einen lebendigen Film zu produzieren.

Die Filmemacherin Catharina Roland hat einige der weltbesten Wissenschaftler, Coaches und Visionäre darüber befragt, wie wir Menschen wieder in Balance mit der Erde kommen können. Das Resultat ist ein spannender Film, der viele Lösungen zeigt und darüber hinaus ganz praktische Tools bietet, die jeder Zuschauer sofort in seinem Leben anwenden kann.

Der Film deckt nicht nur die Kernprobleme unserer Zeit auf, sondern erzeugt einen durch spielfilmähnliche Sequenzen, grandiose Natur- und Landschaftsaufnahmen, Botschaften und Themen ihrer Interviewpartner einen Synergieeffekt, dem sich kaum einer entziehen kann. „AWAKE 2 PARADISE“ beschränkt sich auf das Wesentliche und gerade deswegen wirkt seine Botschaft wie ein Weckruf. Ein Weckruf, uns unserer natürlichen Macht wieder bewusst zu werden und zur Gestaltung unserer Welt und zum Schutz unserer Erde einzusetzen. Für uns, unsere Kinder und nachfolgende Generationen.

Als Interviewpartner gaben unter anderem Gerald Hüther, Veit Lindau, Bruce Lipton und Eva-Maria Zurhorst ihre Erfahrung, Wissen und Weisheit preis. Du kannst den Film als Online Streaming oder Download hier kaufen:

<https://www.awake2paradise.com/digistore-verkaufsseite-affiliate>



Der inspirierende Dokumentarfilm zeigt, wie wir in Freude und Harmonie miteinander und mit der Erde leben können.

Reise ins Übersinnliche

Im Newsletter Nr. 30 vom Juni 2018 habe ich dich darauf hingewiesen, dass das Schweizer Radio und Fernsehen SRF für eine Mini-Doku-Serie Personen sucht, welche paranormale Angebote ausprobieren möchten oder selber solche anbieten.

Das Format „Reise ins Übersinnliche“ begleitete in insgesamt drei Folgen sechs Personen auf ihrer Reise zu paranormalen Therapeuten und zeigt, was in esoterischen Praxen, bei Gurus und Heilern geschieht. Kranke Menschen, die mit der Schulmedizin nicht weiterkommen,



In „Reise ins Übersinnliche“ begleitete SRF sechs Menschen auf ihrer Reise zu paranormalen Therapeuten.

suchen Heil in der Alternativmedizin und bei Esoterikern. Sinnsuchende erhalten in den etablierten Religionen oft keine Antwort auf ihre Fragen und wenden sich an ein Medium. Für die Betroffenen sind paranormale Ereignisse immer echt.

Für den Neuropsychologen Peter Brugger vom Universitätsspital Zürich aber sind übersinnliche Phänomene vom menschlichen Gehirn generierte Illusionen. Für Lucius Werthmüller, Parapsychologe und Präsident des Basler Psi-Vereins, hingegen sind ausser sinnliche Fähigkeiten wie Gedankenübertragung und Hellsehen Tatsachen. Gerne kannst du dir dazu deine eigene Meinung bilden. Die ausgestrahlten Serien kannst du hier anschauen:

<https://www.srf.ch/play/tv/sendung/reise-ins-uebersinnliche?id=c671a07f-c136-4f63-a1b5-5faa6027e427>

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, 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 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, 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 oder Tel. 056 536 93 98