



Feng Shui Raum News

Für mehr Lebenskraft und Freude in deinen Räumen

Wertvolle Feng Shui Tipps

Die heilenden Kräfte des Waldes

Ein Waldspaziergang erfrischt und tut gut. Er entspannt und relativiert Sorgen und Ängste und er mindert Ärger und Stress.

Seit wenigen Jahren befasst sich auch die Wissenschaft mit den Auswirkungen des Waldes auf die Gesundheit des Menschen. Inzwischen konnten Forscher nachweisen, dass der Wald nicht nur der Psyche gut tut, sondern auch aktiv die körperliche Gesundheit beeinflussen kann. Studien bestätigen, dass der Aufenthalt im Wald das Stresshormon Cortisol reduziert, das Immunsystem stärkt, den Blutdruck und Puls regelt und Angstzustände, Wut und Depression verringert. Zudem wird die Schlafqualität verbessert und die Vitalität gesteigert. Schon ein kurzer Waldspaziergang sorgt für Stressabbau und verhilft zu mehr innerer und äusserer Widerstandskraft.

Diese Erkenntnisse haben zu einem neuen Trend geführt, bei dem die heilsamen Kräfte des Waldes zur Therapie werden: das Waldbaden.

Waldbaden bedeutet, besonders achtsam im Wald spazieren zu gehen und mit dem Körper und Seele zwischen den Bäumen und inmitten ihrer Kraft und Energie einzutauchen. Man soll dabei die vorgespurten Wege verlassen und sich auch einmal durchs Unterholz wagen. Ein Waldbad anstelle eines Spaziergangs erhöht den positiven Effekt um ein Vielfaches. Denn statt vorwärtskommen, heisst es innehalten, statt denken fühlen, statt reden schweigen. Zusätzliche Atem- und Entspannungsübungen intensivieren die Wahrnehmung des eigenen Körpers und der umgebenden Natur.

Das Waldbaden haben die chronisch überarbeiteten Japaner erfunden. Seit 1982 ist „Shinrin Yoku“ in Japan Teil des nationalen Gesundheitsprogramms. Übersetzt heisst das „Bad in der Atmosphäre des Waldes“ und ist ein achtsamer und absichtsloser Aufenthalt im Gehölz. Es

ist eine vielfach angewendete Stress-Management Methode. Wer in Japan unter Stress oder Depression leidet, dem verschreibt der Hausarzt gerne auf Rezept ein Bad im Wald.

Auch bei uns im Westen preisen neue Bücher die Heilkraft von Bäumen an. Hotels und Tourismusregionen werben mit Waldaktivitäten und die Reha-Klinik Zuzach bietet neben Garten- und Landschaftstherapien auch Waldtherapien an. Wenn du das Waldbaden unter Anleitung erleben möchtest, findest du im Val Müstair, im Berner Gantrischgebiet oder in der Walliser Aletscharena die Möglichkeit.



Das Waldbaden ist ein achtsamer Aufenthalt im Wald, der den Stressabbau fördert und zu mehr Widerstandskraft verhilft.



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: Beeren

Mit der richtigen Ernährung können wir unserem Körper ebenfalls einen Energiekick verpassen und so für Kraft von innen sorgen. Im Sommer freue ich mich jeweils ganz besonders auf die reifen Beeren aus der Region: Seien das Himbeeren, Erdbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren, Johannisbeeren oder auch Stachelbeeren.

Beeren sind reich an Vitamin C und liefern Eisen und Kalium. Die dunklen Beeren enthalten zudem Anthocyane. Das sind sekundäre Pflanzenstoffe, welche unsere Körperzellen vor negativen

Veränderungen durch freie Radikale schützen und auch unserem Herz und Kreislauf gut tun. Diese sekundären Pflanzenstoffe besitzen hochwirksame krebshemmende Eigenschaften, die in die Prozesse eingreifen, welche an der Entwicklung von Krebs beteiligt sind. Eine Ernährung, die auf der konstanten Zufuhr von Nahrungsmitteln mit einem hohen Anteil dieser Inhaltsstoffe basiert, stellt derzeit unsere beste Waffe vor Vorbeugung gegen Krebs dar.

Nach TCM sind alle Beeren sehr wertvoll und stärken vor allem das Blut und unsere guten Körpersäfte, welche besonders in der heissen Jahreszeit sehr gefordert sind. Sie haben eine kühlende Wirkung (daraus wachsen sie auch in der heissen Jahreszeit!).

Beeren sind gut bei brüchigen Nägeln, trockenen Augen und innerer Unruhe, sowie bei trockener Haut und trockenem Stuhl.

Wie die Beeren, so hat auch der Seidentofu eine kühlende Wirkung und eignet sich besonders in der heissen Jahreszeit für leckere Desserts. Seidentofu wird aus Sojabohnen hergestellt, welche eine wichtige Quelle von krebshemmenden Wirkstoffen sind. Seidentofu hat zudem eine entgiftende Wirkung. Beim Seidentofu ist der typische Sojageschmack nur sehr leicht ausgeprägt, dadurch eignet er sich gut für die Herstellung von Saucen und Desserts.

Dieses Dessert benötigt wenige Zutaten und ist im Nu zubereitet. Es ist eine willkommene Abwechslung an den heissen Sommertagen.



Himbeercreme mit Seidentofu

250 g	Himbeeren
400 g	Seidentofu
1 TL	Vanille gemahlen
100 ml	Ahornsirup



Die Himbeeren zusammen mit den übrigen Zutaten mit dem Stabmixer pürieren. Je nach Süsse der Himbeeren kann mehr oder weniger Ahornsirup verwendet werden. Die Creme mit ganzen Beeren garnieren und kühl servieren.

Tipp:

Die Himbeeren können durch andere Beeren ersetzt werden.

Buchtipp: Orte der Kraft in der Schweiz

Orte der Kraft sind Zonen mit erhöhter natürlicher Energie. Diese feinstofflichen Energien ermöglichen uns ein starkes persönliches Erlebnis, welches uns die Gewissheit gibt, dass an einem Ort etwas in uns passiert, das eine innere Veränderung hervorgerufen hat.

Diese Kraft lässt sich nicht nur erfühlen, sondern auch messen. Auf solchen Kraftplätzen sind oft Kultstätte und später Kirchen und Klöster errichtet worden. Auch in der freien Natur finden sich Orte der Kraft, beispielsweise bei Wasserfällen oder alten Bäumen.

Naturverbundene Menschen haben schon immer ein einfaches Mittel gegen fehlende Lebensfreude und allerlei Ermüdungserscheinungen angewandt: Sie stellen sich einige Zeit unter einen gesunden Baum oder lehnen sich an einen Baumstamm. Das geschwächte bioelektrische Feld des Menschen wird dann sozusagen durch die Bioenergie oder Lebenskraft des Baumes aufgeladen.

Es gibt Orte, wo Mensch, Tier und Pflanzen sich ganz besonders wohl fühlen, gesund und kräftig sind – auch das sind Kraftorte. Es gibt aber auch Orte und Gegenden mit gegensätzlicher Wirkung. Oft sind dies Orte mit Grundwasser und mit stark belastenden elektromagnetischen Installationen.

Blanche Merz, die weltbekannte Geobiologin, stellt in ihrem Buch „Orte der Kraft in der Schweiz“ mehr als 100 besondere Orte der Kraft in allen Kantonen der Schweiz vor. Das Buch will in das feine Netz subtiler Energien einführen und versuchen, eine Brücke zu schlagen zwischen der sichtbaren Aussenwelt und der Gefühlswelt und es will helfen, die Qualität der Ausstrahlung eines Ortes besser wahrnehmen zu lernen.



In ihrem Buch „Orte der Kraft in der Schweiz“ führt die Geobiologin Blanche Merz zu mehr als 100 besonderen Orten der Kraft.

Wie dein Zuhause zu deinem persönlichen Kraftplatz wird

Hast du nicht auch den Wunsch, einen Ort in deiner Nähe zu finden, wo du dich wohl fühlst und Kraft tanken kannst? Dazu brauchst du weder einen Wald, noch einen bekannten Kraftort, du kannst dir deinen Kraftplatz selber erschaffen.



Mittels Feng Shui lässt sich auch dein Zuhause in einen persönlichen Ort der Kraft verwandeln.

Gerne unterstütze ich dich mit meinem Feng Shui Wissen dabei – sei dies mit einer persönlichen Beratung oder indem du meinen Workshop «Feng Shui – praktisch angewendet auf dein Zuhause» besuchst.

Bei einer Beratung zeige ich dir die Energiequalitäten in deinem Zuhause auf, du erfährst, welches Zimmer sich für welchen Bewohner besonders eignet, wo sich die idealen Schlafplätze befinden und welche Bereiche sich fürs Lernen und Arbeiten eignen. Zudem gebe ich dir Tipps zur Farbgestaltung und die optimale Anordnung der Möbel. Nebst den mündlichen Erläuterungen und Erklärungen ist eine umfassende Dokumentation in der Beratung enthalten.

In meinem Workshop arbeitest du mit deinen eigenen Plänen und kannst das Gelernte direkt anwenden. Du lernst die Grundregeln des Feng Shui kennen und gemeinsam werden wir Lösungen für dein Heim erarbeiten. Auch du wirst nach dem Workshop wissen, wo sich deine idealen Bereiche befinden, und was einen guten Schlafplatz ausmacht. Selbstverständlich besuche ich dich vor dem Workshop bei dir zu Hause, denn nur so kann ich dich optimal beraten.

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, 18. September 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, 16. November 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