



Feng Shui Raum News

Für mehr Lebenskraft und Freude in deinen Räumen

Wertvolle Feng Shui Tipps

Chinesisches Neujahr im Zeichen der Metall-Ratte

Die Chinesen vertrauen seit über 3000 Jahren dem Tierhoroskop. Das Jahr 2020 steht seit heute, dem 25. Januar im Zeichen der charmanten, umtriebigen Metall-Ratte und endet am 11. Februar 2021.

Die Ratte ist neugierig und kontaktfreudig. Sie ist ehrlich, aufmerksam und sehr loyal. Ratten sind Perfektionisten, vor allem was das Aussehen anbelangt. Man sagt von der Ratte, dass sie oft impulsiv auftritt und sich von ihren Gefühlen leiten lässt. Unangenehme Emotionen versteckt sie jedoch eher und zeigt sich stets von einer fröhlichen und lustigen Seite. Sie ist von Ehrgeiz und Engagement getrieben und lässt sich nicht so schnell unterkriegen. Als Überlebenskünstlerin wendet sie sich auch nach Misserfolgen rasch wieder neuen Herausforderungen zu.

Auch das Element spielt im chinesischen Horoskop eine grosse Rolle. Die fünf chinesischen Elemente sind Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. 2020 ist das Metall an der Reihe. Es steht für Festigkeit und Standhaftigkeit, Schlagfertigkeit und den Mut, auch Risiken einzugehen. Das Element Metall macht die Ratte willensstark und verstandesorientiert. Sie übernimmt gerne Verantwortung. Da die Ratte das erste Zeichen der 12 chinesischen Tierkreise ist, wird das kommende Jahr



Das Jahr der Metall-Ratte steht im Zeichen des Neubeginns.



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

eine Zeit von positiven Umbrüchen und weitreichenden Veränderungen. Es ist geprägt von Intelligenz, Ehrgeiz und Beharrlichkeit. Ziele und Projekte werden tatkräftig in Angriff genommen. Die Ansprüche sind hoch - was immer du tust, solltest du ordentlich machen.

Das Jahr der Metall-Ratte eignet sich gut, um eine berufliche Veränderung vorzunehmen. So können grosse Karrieresprünge gemacht werden oder wenn du schon länger damit liebäugelst dich selbstständig zu machen, dann nutze dieses Jahr. Möchtest du ein Haus bauen oder umbauen? Auch dafür eignet sich das 2020 wunderbar.

Um ein tolles Jahr zu haben raten die Astrologen, das in das Neujahrsmenü aufzunehmen, was die Ratte gerne isst, also beispielsweise Nüsse und Käse. Da die Ratte Opulenz liebt, solltest du während der Neujahrsparty den wertvollsten Schmuck und die exklusivsten Kleider tragen.

Filmtipp: Das geheime Leben der Bäume

Hast du gewusst, dass Bäume fühlen, denken und trödeln können, schwitzen, erinnern und hin und wieder strenge Eltern sein können? Genau solche Themen – der Wald, der Zusammenhalt der Bäume, ihre Kommunikation und ihre verschiedenen Charaktere – bringt der Förster und Autor Peter Wohlleben uns in seinem 2015 veröffentlichten Buch „das geheime Leben der Bäume“ näher. Dem deutschen Förster gelang es, anschaulich wie kein anderer, über den Wald zu schreiben und sein Buch stürmte sofort die Bestsellerlisten. Mit seinen Waldführungen und Lesungen brachte er den Menschen die aussergewöhnlichen Lebewesen näher.



Der Film „das geheime Leben der Bäume“ lädt uns ein, den Wald neu zu entdecken.

Seit dieser Woche läuft die Verfilmung des gleichnamigen Buches in vielen Schweizer Kinos. Der Film lädt uns ein, den Wald neu zu entdecken und über unser Verhältnis zum Wald nachzudenken. Der Dokumentarfilm ist eine Entdeckungsreise zu den letzten Geheimnissen vor unserer Haustür, gespickt mit spektakulären Naturfilm-Sequenzen.

Peter Wohlleben erzählt faszinierende Geschichten über die höchst erstaunlichen Fähigkeiten der Bäume. Dazu zieht er wissenschaftliche Erkenntnisse ebenso heran wie seinen grossen Erfahrungsschatz im Umgang mit dem Wald. Er ermöglicht uns eine neue Begegnung mit Bäumen, die dringend notwendig ist. Denn was wir heute Wald nennen, ist längst nur noch eine grüne Kulisse der Holzwirtschaft und Wohlleben kämpft für die Rückkehr des Urwalds.

Seit Anfang der 90er Jahre setzt er sich für eine nachhaltige Waldwirtschaft ein, die ökologisch und auch ökonomisch ist. Peter Wohlleben ist eins bewusst: Wenn es den Bäumen gut geht, werden auch die Menschen überleben.

Baden geht voran. Das Plastik Experiment

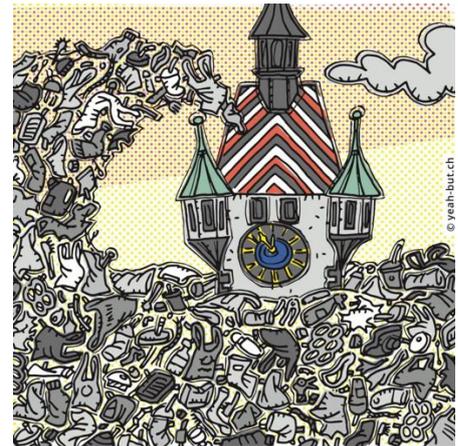
Hast du gewusst, dass wir bis 2015 mehr als 6.9 Milliarden Tonnen Plastikmüll erzeugt haben? Etwa 9% davon wurden recycelt, 12% wurden verbrannt und 79% landeten in Deponien oder in der Umwelt. In unseren Meeren schwimmen bereit mehr als fünf Billionen Plastikteile. 73% des weltweiten Mülls an Stränden besteht aus Plastik.

Der grösste Absatzmarkt für Plastik sind Verpackungsmaterialien. Dieser Müll macht mittlerweile die Hälfte des weltweit produzierten Plastiks aus. Ein Grossteil davon wird nie recycelt oder verbrannt werden.

Ein Badener Arzt hatte eine geniale Eingebung. Er stellte sich vor, wie die Badenerinnen und Badener einen ganzen Monat lang (und hoffentlich dann auch länger) sich dem Plastikwahn verweigerten; von sich aus, einfach so, weil sie die Not erkennen und agieren wollen und nicht einfach hilflos zusehen möchten, wie Politik und Wirtschaft viel zu langsam sind. Einen Monat lang, keine Plastiksäcke, nichts kaufen, was in Plastik verpackt ist und so den Detailhandel von Baden von der «Basis» aus, von «vom Bürger ausgehend» zum Handeln aufzufordern, weniger Plastik und irgendwann mal kein Plastik mehr in den Gestellen zu haben. Denn, so der Arzt, die Wirtschaft ist zu langsam, die Politik ebenfalls. Aber die Zeit ist überreif. Die Eingebung blieb kein Märchen. Das Plastik-Experiment Baden ist real geworden und wird im März 2020 umgesetzt.

Möchtest auch du Teil des Plastik Experiments werden und persönlich etwas für eine lebenswerte Zukunft für uns und kommende Generationen tun? Auch wenn du nicht in Baden wohnhaft bist, kannst du auf deinen Plastikverbrauch im Alltag achten und Alternativen finden. Auf den Instagram Accounts „[Das Plastik Experiment](#)“ und „[Baden geht voran](#)“ bekommst du gute Ideen und Tipps, was du selber unternehmen kannst, um deinen Plastikverbrauch zu reduzieren. Sprich mit deinem Umfeld über Plastik, sensibilisiere und gib dein Wissen weiter. Du kannst auch einer Arbeitsgruppe beitreten und dich aktiv engagieren. Nach dem Motto von Mahatma Gandhi: „Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt.“

Weitere Infos zum Plastik Experiment und den diversen Arbeitsgruppen findest du auf <https://plastikexperiment.ch>. Der nächste Infoanlass findet am Montag, 27. Januar 2020 um 19 Uhr im Saal des Roten Turms an der Rathausgasse in Baden statt. Der Eintritt ist frei und eine Anmeldung ist nicht nötig.



Baden geht voran mit dem Plastik Experiment im März 2020 und zeigt der Welt, dass leben ohne Plastik funktioniert.

Nahrung als Heilmittel: Linsen

Aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin stärken Linsen die Knochen und bauen Blut auf, was z.B. bei trockenen Augen gut ist. Sie wirken unterstützend in der Schwangerschaft, bei Nierenschwäche und auch bei Burnout. Sie sind gut bei zu hohen Cholesterinwerten und sie helfen bei Verstopfung und Störungen der Darmflora.

Bei seltenem Hülsenfrüchtekonsum können Linsen zu Blähungen führen. Mit dem regelmässigen Konsum kleiner Mengen (mindestens einmal wöchentlich) wird die Bildung

der benötigten Verdauungsenzyme angeregt und dadurch die Verdaulichkeit gebessert. Chronische Krankheiten (z.B. Gicht) können wegen dem hohen Puringehalt auf Linsen reagieren.

In Deutschland, Tschechien und den USA ist es Brauch, zum Jahreswechsel Linsensuppe zu essen. Da die Linsen einer Münze ähneln, sollen sie Glück und Geldsegen bringen. Ob das auch für das chinesische Neujahr gilt, weiss ich nicht. Einen Versuch ist es sicher wert und falls der finanzielle Erfolg ausbleibt, hat wenigstens die Linsensuppe geschmeckt☺.



Linsensuppe (Rezept für 4 Personen)

1 EL	Kokosöl
2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
150 g	rote Linsen
	Garam Masala
	Kurkuma
	Kreuzkümmel
	Pfeffer
800 g	Pelati
½	Zitrone (Saft)
450 ml	Gemüsebrühe
250 ml	Kokosmilch

Die Linsen abspülen. Die Zwiebeln und den Knoblauch klein schneiden und im heisses Kokosöl glasig dünsten. Die Gewürze begeben und für etwa 30 Sekunden weiterdünsten. Nun die Pelati, den Zitronensaft, die Gemüsebrühe, die Linsen und die Kokosmilch hinzufügen und alles für 30 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen gar sind. Eventuell noch etwas nachwürzen.

Veranstaltungen

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“ arbeitest du mit deinen eigenen Gartenplänen und kannst das gelernte Feng Shui Wissen direkt auf deinen Garten oder deine Terrasse anwenden. Vor dem Workshop besuche ich dich an deinem Wohnort und erstelle eine grobe Analyse deines Gartens oder deiner Terrasse.



- Datum:** Samstag, 18. April 2020
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

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, 9. Mai 2020
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