



# Feng Shui Raum News

Für mehr Lebenskraft und Freude in deinen Räumen

## Wertvolle Feng Shui Tipps

### Ein herzliches Dankeschön!

**A**uf den letzten Newsletter habe ich ganz viel nettes Feedback erhalten – vielen herzlichen Dank! Es ist schön zu wissen, dass meine Newsletter gelesen werden und grösstenteils auch Anklang finden. Gerne möchte ich an dieser Stelle darauf hinweisen, dass meine Newsletter zwar gratis sind, ich aber deswegen keine Erwartung an dich habe, dass du an meinen Veranstaltungen teilnimmst.

Vor 10 Jahren habe ich meine Ausbildung zur Feng Shui Beraterin abgeschlossen. Seither habe ich viele schöne Begegnungen gehabt und Erfahrungen gesammelt, welche mein Leben bereichert haben und für die ich sehr dankbar bin.

In den Beratungen und Workshops für Haus und Garten herrschte jeweils eine angenehme Atmosphäre, die Menschen waren mir gegenüber sehr offen, authentisch und ehrlich, was ich sehr zu schätzen weiss. Auch in den Entrümpelungskursen, welche ich für die Pro Senectute durchführen durfte, waren die Teilnehmern\*innen jeweils sehr ehrlich, und nahmen kein Blatt vor den Mund, wenn es um ihren ganzen Plunder und Ballast anging. Bei den Stadtpaziergängen geht es jeweils nicht so persönlich zu und her, da stehen nicht die Teilnehmer\*innen im Mittelpunkt, sondern die Geschäfte in Baden mit ihren Pro und Contras.

Nebst meinen öffentlichen Veranstaltungen gab es einige individuelle Gelegenheiten. So hatte ich beispielsweise die Chance, bei einem Mittagslunch bei einer Firma einen Vortrag über Feng Shui zu halten. Zudem erlaubte ich mir an einem Polterabend einer Freundin, das angehende Ehepaar aus Sicht der fünf Elemente zu analysieren und aufzuzeigen, wie die Elemente, respektive das künftige Ehepaar, auf einander einwirken und miteinander umgehen.

Hast auch du eine Idee, wie und wo ich mit meinem Wissen für Unterhaltung in deinem Umfeld sorgen kann? Dann zögere nicht, mich zu kontaktieren, wir finden sicher ein passendes Angebot.

Feng Shui ist nicht nur Möbelrücken und Wände farbig streichen, sondern es geht um die Gesundheit und das Wohlbefinden der dort lebenden Menschen. So entstand in mir mit der Zeit immer mehr das Bedürfnis, nicht nur die Häuser und Wohnungen analysieren zu können, sondern auch die Menschen, welche diese bewohnen, besser kennenzulernen und unterstützen zu können.

Angelehnt an die fünf Elemente bildete ich mich im Gesichterlesen weiter und absolvierte an der Heilpraktiker Schule in Luzern die Kurzausbildung „Ernährung nach den fünf Elementen“. Denn ich bin überzeugt, dass wir viele Leiden mit der richtigen Ernährung vorbeugen und sogar Krankheiten heilen können.



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

## Zeige mir wie du wohnst, und ich sage dir, wer du bist

**K**annst du dir vorstellen, dass eine Veränderung in deinen Räumen dein Leben beeinflussen kann? Glaubst du, dass du dich selber so verändern kannst, dass irgendwann deine Räume nicht mehr zu dir passen?

Bei mir stand Anfang Jahr eine grosse Veränderung durch einen Umzug an. Nachdem ich 20 Jahre in einem urbanen Quartier wohnte, zog es mich aus dem Zentrum weg, etwas näher zur Natur. Ich ahnte damals noch nicht, wie froh ich in der Corona Zeit sein würde, den Wald in unmittelbarer Nähe zu haben.

Die Entscheidung für diesen Umzug ist mir nicht leicht gefallen. Denn einerseits ist der Mensch ein Gewohnheitstier und meine Gewohnheit war, in unmittelbarer Nähe des Stadtzentrums zu wohnen. Andererseits scheute ich den Aufwand und die Kosten, die ein Umzug mit sich bringt.

Als ich letztes Jahr im Oktober mit meinen Töchtern diese grössere Wohnung in dem naturnahen Quartier besichtigte, war ich hin und her gerissen. Wie bei allem im Leben hatte auch diese Wohnung nicht nur Sonnenseiten, sondern auch Schattenseiten. Oder wie es im Feng Shui so schön heisst: ohne Yin kein Yang. Für meine Töchter war aber sofort klar, dass sie diese Wohnung wollten, denn dann bekamen sie endlich ein eigenes Zimmer.

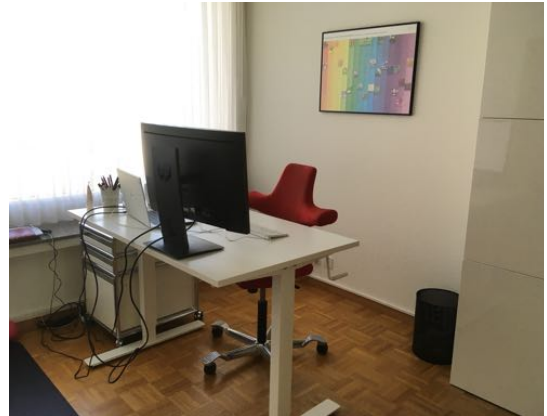
Ich analysierte die Wohnung aus Feng Shui Sicht, soweit das ohne Grundrissplan und Baujahr auf die Schnelle möglich war. Ich achtete mich auf die Umgebung, die Ausrichtung des Hauses, den Grundriss und die Raumaufteilung. Nebst dieser kopflastigen Analyse versuchte ich auch, auf mein Bauchgefühl zu hören. Schliesslich entschieden wir uns, diesen grossen Schritt der Veränderung anzutreten.

Dies mag für dich etwas seltsam klingen, aber ein Umzug ist für eine Feng Shui Beraterin eine massive Veränderung und will gut überlegt sein. Schliesslich wirken in einer anderen Wohnung komplett andere Energien auf uns Bewohner ein. So wie es scheint, hatte ich mich in den letzten Jahren soweit verändert, dass eine neue Wohnung her musste.

Vor dem Umzug entrümpelte ich meine alte Wohnung, denn obwohl mein neues Zuhause bedeutend grösser ist, wollte ich dies nicht mit unnützen Sachen zumüllen. Mit Hilfe des Grundrissplans, des Baujahres des Hauses und den Geburtsdaten von uns Bewohnerinnen machte ich mich an die Berechnungen. Diese dienten als Grundlage, wer welches Zimmer beziehen darf, wo der ideale Ort zum Schlafen ist und welche Bereiche sich zum Arbeiten eignen.

Dank meinem kraftvollen Arbeitsplatz in meinem neuen Zuhause kam mir das Homeoffice sehr gelegen. Denn bei meinem Arbeitgeber herrschen nicht die gleich guten Bedingungen, wie in meinem Zuhause, wo ich mich besser konzentrieren kann und mein Wohlbefinden deutlich besser ist.

Möchtest auch du erfahren, ob bei dir die Zimmer richtig verteilt sind und jeder seinen optimalen Schlafplatz hat? Weissst du, wie ein idealer Lern- und Arbeitsplatz aussehen muss, damit du dich bestmöglich konzentrieren kannst? Dies und einiges mehr kannst du in meinem Workshop „Feng Shui – praktisch angewendet auf dein Zuhause“ vom 14. November 2020 erlernen.



Ein kraftvoller Arbeitsplatz steigert die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit.

## Professor Gerald Hüther im Interview zum Corona-komplex

**D**er bekannte Hirnforscher und Neurobiologe Professor Gerald Hüther äussert sich in einem Interview zur Corona Situation, wie unser Gehirn Angst verarbeitet und wie Masken unser Verhalten verändern können.

Angst ist eine Inkohärenz im Gehirn, wo nicht mehr alles zusammenpasst. Das Hirn strebt aber diesen Zustand des optimalen Zusammenpassens an, denn dann verbraucht es am wenigsten Energie. Dies ist auch mitunter der Grund, weshalb wir uns nicht gerne verändern und lieber unsere Gewohnheiten beibehalten.

Wenn nun etwas passiert, was nicht den Erwartungen entspricht, entsteht eine Unordnung in den oberen Bereichen des Gehirns und je nach dem handelt man dadurch kopflos. Dieser Zustand kann zu einer Irritation und Verunsicherung führen, bis hin zur totalen Hilflosigkeit und Ohnmacht, wo man gar nicht mehr weiss, was man machen soll.

Es ist von Person zu Person unterschiedlich, wann genau die Angst ausbricht. Die festgefahrenen Muster im Gehirn werden durch die Angst durcheinandergebracht. Das Erschüttern der bisher etablierten Muster ist notwendig, dass ein neues Muster aufgebaut werden kann.

Angst behindert das Denken und führt bei manchen Menschen dazu, dass sie nach einer Notlösung suchen und sich an die Vorgaben der Experten und verantwortlichen Behörden halten. Wenn alles wieder vorbei ist, verfällt man wieder in die alten bekannten und bewährten Muster.



Der Professor Gerald Hüther erzählt in diesem Interview, was Angst mit unserem Gehirn machen kann.

Dann gibt es noch die andere Gruppe der Bevölkerung, welche die Muster, welche nicht mehr funktionieren, in Frage stellen. Sie werden feststellen, dass es noch andere Dinge auf der Welt gibt und dass man noch andere Wahrnehmungen hat und die Dinge da oben im Kopf auf eine andere Weise miteinander verknüpfen kann. Plötzlich finden sie dann, dass andere Dinge bedeutsamer sind, als das, was sie bisher für bedeutsam gehalten haben und ändern sich und ihr Leben. Eine Krise kann also für diejenigen, welche sich darauf einlassen, auch eine Chance sein! Das ganze Interview zum Coronakomplex kannst du dir [hier](#) anhören.

## Eric Standop: Was Masken mit uns machen

**D**er international bekannte Gesichtleser Eric Standop erzählt in einem Youtube Video, was Masken mit uns machen.

Die Maske hat eine lange Tradition und wird dann genutzt, um jemanden darzustellen, der man nicht ist. Masken sorgen für eine gewisse Art von Anonymität und können auch eine Persönlichkeit verfälschen und geben uns eine andere Identität.

Mit grossen Masken im Gesicht sind wir nicht mehr fähig, uns korrekt mitzuteilen. Es fehlen uns Mittel der menschlichen Kommunikation und die Interaktion ist eingeschränkt. Was fühlt ein Mensch? Was denkt ein Mensch? Wie kann man sich selbst nonverbal mitteilen? All das ist eingeschränkt, wenn wir eine Maske tragen. Die Maske blockiert unsere Kommunikation und den Austausch.

Das Gesicht ist nicht nur Mittelpunkt unserer Kommunikation. Es zeigt auch unsere Persönlichkeit, unseren Charakter und unsere Identität. Das Gesicht ist das Tor zum dem, wer wir sind. Aber wer sind wir noch, wenn wir uns hinter Masken verbergen müssen?

Die Maske hat eine Schutzfunktion und dient auch, sich zu verstecken. Sie ist ein Zeichen für Mysteriöses, etwas Bedrohliches und Misstrauen. Dafür gibt es einen guten Grund, die Maske verhindert das Erkennen des anderen, sie verhindert, dass wir empathisch sind und Nonverbales lesen, obwohl das mehr als 85% ausmacht. Wenn Menschen Masken tragen, sorgt dies für Desorientierung auf der anderen Seite. Denn wenn Hinweise verdeckt sind, fokussieren wir uns nur noch auf das Ergebnis. Wir sehen also nur noch das Ergebnis, können aber nicht mehr nachvollziehen, wie es dazu kam.

Warum tragen wir eine Maske? Ist es wirklich nur als Hygiene und Gesundheitsschutz oder gibt es auch andere Gründe? Studien in Japan zeigen, dass die Masken bei Frauen nicht aus hygienischen Gründen getragen werden, sondern auch, um nicht angesprochen und belästigt zu werden.

Eine Maske zu tragen kann uns ein Gefühl von Sicherheit geben; aber manchmal geht es dabei gar nicht um Gesundheit, sondern um den Abstand zu anderen. Die Maske schränkt uns nicht nur ein, sie verändert uns auf Dauer. Denn wenn wir nicht mehr wie gewohnt über Mimik kommunizieren können, geht ein grosses Stück an Empathie und Menschlichkeit verloren. Das Tragen einer Maske kann auch ängstlich machen, wenn alle mit Masken herumlaufen. Schau dir [hier](#) das ganze Video von Eric Standop an, und erfahre mehr zum Thema Masken und wie sie uns und unsere Psyche verändern.



Im Video des Gesichtlesers Eric Standop erfährst du, was Masken mit uns machen.

## Nahrung als Heilmittel: Brokkoli

**D**er Brokkoli ist ein Blütengemüse und ist eng mit dem Blumenkohl verwandt. Er gilt als wertvollste Kohlsorte und hat in der Schweiz von Mai bis November Saison.

Brokkoli ist reich an Pantothensäure und Vitaminen. Er enthält mehr Vitamin C als Zitrusfrüchte. Zudem ist er reich an Mineralstoffen wie Eisen, Magnesium, Kalium, Kalzium, Phosphor, Zink und Natrium. Er enthält zahlreiche sekundäre Pflanzenstoffe wie Flavonoide, und Glucosinolate.

Brokkoli kann man sowohl roh als auch gegart essen. Das Dampfgaren ist dem Kochen in siedendem Wasser vorzuziehen, weil das wasserlösliche Vitamin C und Mineralstoffe beim Dampfgaren weitgehend erhalten bleiben, während sie beim Kochen in siedendem Wasser im Kochwasser gelöst werden. Es ist die ganze Pflanze essbar, von den Röschen über die Stengel und die zarten Blätter.

Hast du auch schon festgestellt, dass Kohlgemüse eher schwer bekömmlich sind? Das sollte dich aber nicht davon abhalten, Kohlgemüse zu konsumieren, denn sie tragen viel zu einer guten Gesundheit bei. Wenn du zu Blähungen neigst oder eine geschwächte Verdauung hast, dann versuche es zuerst mit kleinen Mengen, damit du deinen Magen nicht überforderst. Wenn du die kleinen Mengen gut verträgst, kannst du langsam steigern. Achte darauf den Brokkoli lange genug zu kochen, damit er wirklich weich ist. Du kannst den Brokkoli mit Reis kombinieren, das fördert die Bekömmlichkeit. Verwende zudem beim Kochen verdauungsfördernde Gewürze wie Kardamom, Kümmel, Kreuzkümmel oder Koriandersamen (die schmecken übrigens ganz anders als der frische Koriander, den viele Menschen nicht mögen).



Brokkoli enthält mehr Vitamin C als Zitrusfrüchte und hat eine krebshemmende Wirkung.

Hast du gewusst, dass Krebszellen Kohl verabscheuen? Der regelmässige Verzehr der Kreuzblütler-Gemüse (zu denen Kohl gehören) bietet ein einfaches Mittel, um gegen die Entstehung mehrerer Krebsarten, insbesondere der Lunge und des gastrointestinalen Systems vorzubeugen.

Es ist empfehlenswert, das Gemüse der Kreuzblütlerfamilie so kurz wie möglich in wenig Wasser zu kochen, um die Wirkungsminderung, die durch das Einweichen in Wasser bewirkt wird, so gering wie möglich zu halten. Schnellkochverfahren wie Dämpfen oder Braten im Wok sind einfache und effektive Methoden,

um die Menge der krebshemmenden Moleküle zu maximieren. Tiefkühlprodukte sind dem frischen Gemüse deutlich unterlegen. Kohlgemüse sollte gut gekaut werden, damit es seine krebshemmende Wirkung voll entfalten kann. (Quelle: Richard Béliveau, Denis Gingras: *Krebszellen mögen keine Himbeeren*).

Aus TCM Sicht wirkt Brokkoli kühlend. Er ist hilfreich bei Anämie, trockenen Augen, Lichtempfindlichkeit und brüchigen Nägeln. Er wirkt diuretisch und kann pathogene Feuchtigkeit ausleiten und hilft bei Ödemen und Bluthochdruck. Er stärkt die Lungen, die Leber und die Milz. Er hilft bei roten Augen und Bindehautentzündungen, bei plötzlich auftretenden starken Kopfschmerzen und bei einem Hörsturz. Zudem unterstützt er bei verlangsamer Darmperistaltik und einer Verdauungsschwäche.

Mit dem Sommer beginnt für viele wieder die Grillzeit. Zu den Grilladen werden oft Salate gereicht. Da zu viel Rohkost deine Verdauung schwächen kann, kannst du dein Salatbuffet mit gekochten Salaten anreichern, so zum Beispiel mit einem Brokkoli Salat mit Pinienkernen:

### Brokkoli Salat mit Pinienkernen

- 500 g Brokkoli
- 30 g Pinienkerne
- 3 TL Senf
- 4 EL Weissweinessig
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Wasser
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 EL Zitronensaft
- Petersilie, fein gehackt
- Salz, Pfeffer

Den Brokkoli waschen, in mundgerechte Stücke schneiden und 5 bis 10 Minuten dämpfen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Für das Dressing die restlichen Zutaten in einer Schüssel mischen. Den noch warmen Brokkoli zugeben und untermischen. Etwas ziehen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Am Schluss die Pinienkerne darübergeben.

## Veranstaltungen

**V**or einer Woche konnte ich meinen verschobenen Feng Shui Gartenworkshop mit sehr interessierten und kreativen Teilnehmerinnen durchführen. Da ich meine Workshops nur in kleinen Gruppen durchführe, war dies problemlos umzusetzen und auch den nachfolgenden Veranstaltungen sollte einer Durchführung nichts im Wege stehen.

### Achtsam wandern im Badener Wald (Baldegg)

**M**öchtest du die heilenden Kräfte des Waldes nutzen und deinen Ärger und Stress reduzieren? Hast du Lust deinen Körper und deine Seele zu entspannen?

Ich lade dich herzlich ein, mit der SAC Tourenleiterin Esther Kühne und mir auf eine achtsame Wanderung durch den Badener Wald zu kommen. Wir wandern von Baden über die Allmend durch den Badener Wald, stärken unsere fünf Sinne und reflektieren zu interessanten Inputs zum Thema Achtsamkeit. Voraussetzung für die Teilnahme ist eine gute Trittsicherheit, da wir über Stock und Stein wandern. Im Anschluss an die Wanderung kehren wir im Restaurant Belvédère ein und freuen uns, wenn auch du an diesem Austausch teilnimmst.



**Datum:** Samstag, 26. September 2020, 12.00 Uhr bis ca. 15.00 Uhr  
**Treffpunkt:** Langhaus 2 in Baden, vor dem Smiling Fish  
**Kosten:** keine (nur Konsumation im Restaurant)  
**Anmeldung:** [Online](#) bei SAC-Lägern bis Mittwoch, 23. September 2020, Max.15 Teilnehmer\*innen

### 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, 2. September 2020, 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, 14. November 2020  
von 9.00 bis ca. 18.00 Uhr
- Ort:** 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](mailto:info@fengshuiraum.ch) oder Tel. 056 536 93 98