



Feng Shui Raum News

Für mehr Lebenskraft und Freude in deinen Räumen

Wertvolle Feng Shui Tipps

Weg von der Routine – hin zum Wandel

Einfach herrlich, diese sonnigen Spätsommertage. Nutze diese Sonnentage, um hinauszugehen und nochmals Vitamin D zu tanken, um deinen Körper für die kälteren Tage vorzubereiten. In der aktuellen Zeit ist es besonders wichtig, sich um seine Gesundheit und Immunabwehr zu kümmern. Deshalb habe ich mich entschieden, den Kursabend «Gesund und fit durch den Winter» auch diesen Herbst wieder anzubieten. An diesem Abend erfährst du, was du an deiner Ernährung und Lebensweise optimieren kannst, um deine Immunabwehr zu stärken. Nebst einer Dokumentation mit einfach umsetzbaren Tipps, Hausmitteln bei Krankheiten und einigen Kochrezepten, die deine Gesundheit positiv beeinflussen können, kommst du an diesem Abend in den Genuss einiger Degustationen.

Kürzlich wurde ich gefragt, wie es mir in der aktuellen Krise geht. Anscheinend schaute ich mein Gegenüber etwas komisch an, denn erst der Zusatz «Corona» half mir auf die Sprünge. Trotz vielen Einschränkungen empfinde ich die aktuelle Situation nicht als Krise, da ich meinen Fokus vor allem auf die Vorzüge richte.

Ich geniesse nach wie vor die Entschleunigung, die Stille, weniger Termine zu haben und das Arbeiten an meinem kraftvollen Arbeitsplatz im Homeoffice. Je länger ich im Homeoffice war, desto weniger konnte ich mir vorstellen, den stressigen Arbeitsweg im überfüllten Zug wieder auf mich zu nehmen, um mich dann im Büro nur halb so gut konzentrieren zu können wie zu Hause.

Wahrscheinlich kennst du das Zitat von Henry Ford «love it, change it oder leave it». Es bieten sich in unserem Leben nur diese drei Varianten für Situationen an, die uns stören. Lerne die Sache zu lieben, verändere sie oder beende sie - du hast die Wahl.



Wir können in unserem Leben neue Wege gehen, wenn wir offen sind gegenüber unbekanntem Veränderungen.

Krisen können Chancen sein. Wir müssen die Krise nicht lieben, wir können sie nicht ändern, aber wir können in unserem Leben neue Wege gehen, wenn uns nicht die Angst in den bekannten Territorien zurückhält und wir offen sind gegenüber unbekanntem Veränderungen. Weg von der Routine – hin zum Wandel.

Ich leitete meinen Wandel durch den Kauf eines E-Bikes ein. So nehme ich nun an meinen Bürotagen im Geschäft den Arbeitsweg per E-Bike in Angriff und kann mich auf meinem Arbeitsweg, der mich durch den Wald und über Felder führt, nebst der tollen Aussicht auch an den Rehen, Kühen, Hühner (die schlafen zwar am Morgen jeweils noch), Ziegen und Schafen erfreuen. Für mich ist das neu entdeckte Lebensqualität!



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

Viele Menschen tendieren dazu, in einer Krise eher in die Defensive zu gehen. Wenn alles scheinbar den Bach runter geht, schalten sie instinktiv auf Verteidigungsmodus. Sie werden starr, jammern und ziehen sich zurück oder greifen an. Auf jeden Fall richtet sich ihr Fokus auf das aus, was sie nicht wollen.

Hast du gewusst, dass dein Leben deinem Fokus folgt? Das ist ein Naturgesetz. Nur dorthin, wohin du deine Aufmerksamkeit lenkst, kann die Energie fließen. Das ist auch eines der Grundprinzipien von Feng Shui.

Bist zufrieden mit deiner aktuellen Wohn- und Lebenssituation oder ist auch in deinem Leben ein Wandel angesagt? Wenn du mehr über die Gesetzmässigkeiten von Feng Shui und den Energiefluss erfahren möchtest und du deine Wohn-, Arbeits- und Schlafqualität verbessern möchtest, dann bist du herzlich eingeladen meinen [Feng Shui Tagesworkshop](#) am 14. November 2020 zu besuchen. Denn wie Dalai-Lama sagte «Veränderung wird nur hervorgerufen durch aktives Handeln.»

Hochsensibilität – Fluch oder Segen?

Kennst du auch Menschen, die stark auf äussere Reize reagieren und viel schneller gestresst sind? Menschen, denen der Strassenlärm zu laut ist und welche blinkende Lichter wahnsinnig machen?

Geschätzte 15 bis 20 Prozent der Bevölkerung sind von Hochsensibilität betroffen. Hochsensible Menschen nehmen Reize aus der Umwelt stärker wahr als andere. Sie können empfindlich auf Licht, Geräusche und Gerüche reagieren und leiden schneller unter einer Reizüberflutung. So sind grosse Menschenansammlungen bei Konzerten oder Festlichkeiten für sie oft mehr Stress als Vergnügen. Sie suchen lieber die Ruhe und versuchen, sich von den äusseren Reizen abzuschotten.

Der Begriff der Hochsensibilität wurde in den 90er Jahren von der amerikanischen Psychologin Elaine Aron geprägt und beschreibt keine Krankheit, sondern einfach eine Besonderheit der Reizverarbeitung im Nervensystem. Das Gehirn hochsensibler Menschen verfügt über ein höheres Erregungspotenzial, was dazu führt, dass sie weniger externe Stimulanzen mögen und ertragen und demzufolge schneller unter akutem Stress stehen und leicht erschöpfen. Sie benötigen mehr Zeit, um die aufgenommenen Reize und Informationen zu verarbeiten. Um das in Ruhe tun zu können, ziehen sie sich gerne zurück, denn gesellschaftlicher Trubel laugt sie besonders schnell aus.

Hochsensibilität gilt als Charaktereigenschaft, die man nicht ablegen, jedoch positiv einsetzen kann. In den meisten Fällen ist sie angeboren, doch sie kann sich auch erst im Erwachsenenalter entwickeln.

Typische Anzeichen von Hochsensibilität sind:

- Empfindlichkeit gegenüber Geräuschen, Gerüchen oder Licht
- Starkes Schmerzempfinden
- Häufig erschöpft und überfordert
- Starkes Mitgefühl für andere Lebewesen
- Starker Gerechtigkeitsinn
- Emotionen werden oft intensiver erlebt – sowohl positive als auch negative
- Selbstfürsorge kommt oft zu kurz
- Harmoniebedürfnis
- Tendenz zu Perfektionismus

Die Symptome der Hochsensibilität sind unterschiedlich ausgeprägt. So reagieren manche empfindlicher auf laute Geräusche, während andere vor allem mit starken Gerüchen Mühe haben.



Hochsensible Menschen nehmen Reize aus der Umwelt stärker wahr und leiden schneller unter einer Reizüberflutung.

Hochsensibilität bringt aber auch viele positive Effekte mit sich. Hochsensible sind sehr aufmerksam und haben eine grosse Detailwahrnehmung. Sie besitzen die Gabe, sich besonders gut in andere Menschen hineinzusetzen und deren Emotionen nachvollziehen zu können. Sie zeigen viel Mitgefühl und sind dank ihrer Empathie gefragte Gesprächspartner. Sie sind hilfsbereit, fürsorglich und rücksichtsvoll. Sie haben oft das Bedürfnis, die Welt ein bisschen besser zu machen. Sie denken vernetzt und können dadurch gut Zusammenhänge herstellen. Sie sind wissbegierig und äusserst lernfreudig.

Bei Hochsensiblen besteht aufgrund ihrer Reizverarbeitung ein erhöhtes Risiko bezüglich Burnouts und Depressionen, da sie fortwährend unter Strom stehen. Diesem Dauerstress sollten sie mit regelmässigen Ruhepausen im Alltag entgegensteuern. Yoga, Meditation, Waldbaden oder Autogenes Training können helfen, die Belastungsgrenze zu erhöhen.

Als ich vor ein paar Jahren erkannte, dass ich hochsensibel bin, war das für mich auf eine gewisse Art befreiend. Endlich hatte ich eine Erklärung, weshalb ich mich oft so schnell gestresst fühle und wieso ich so viel Zeit und Ruhe brauche. Von da an konnte ich mich und meine Bedürfnisse besser akzeptieren und versuchte nicht länger, mich der breiten Masse anzupassen.

Ob die Hochsensibilität eine Erklärung ist, weshalb ich in meinem Leben schon mehrere Depressionen durchleben musste, weiss ich nicht. Durch die Erkenntnis der Hochsensibilität begann ich mich vermehrt mit mir auseinanderzusetzen und darauf zu achten, was mir guttut. Vor einem Jahr nahm ich an einem MBSR-Kurs teil. MBSR ist das Kürzel für «Mindfulness Based Stress Reduction», was am besten übersetzt wird mit «Stressbewältigung durch Achtsamkeit». Hunderte von wissenschaftlichen Studien belegen die positive Wirkung des MBSR-Programms auf Psyche und Körper. So beruhigt regelmässige Achtsamkeitspraxis erwiesenermassen den Geist und reduziert die Ausschüttung von Stresshormonen, die im Übermass die Immunabwehr schwächen und Entzündungen begünstigen. Auch das Rückfallrisiko nach Depressionen wird durch MBSR deutlich reduziert.

Leider nehmen Aussenstehende hochsensible Menschen gerne als kompliziert und ungesellig wahr. Da sie nicht über dieselbe Empathie verfügen wie Hochsensible, können sie sich nur sehr schwer vorstellen, wie es sich mit einer ständigen Reizüberflutung lebt.

Ich hoffe, ich konnte mit diesem Text für etwas mehr Verständnis und Toleranz gegenüber uns Hochsensiblen beitragen. Vielleicht ergeht es dir wie mir damals, und du erkennst, dass auch du zu den Hochsensiblen gehörst?

Lerne dich besser kennen durch eine persönliche Handanalyse

Wenn du dich selbst auf eine ganz neue Art verstehen willst, dann bist du eingeladen, deine Hände genauer zu betrachten. Die Handanalyse gehört zu den ältesten Wissenschaften der Menschheit. Die Handanalyse ist eine Persönlichkeitsanalyse und bietet einen tiefen Einblick in das Wesen des Menschen. Erfahre, wie du deine Stärken und Talente einsetzen und mit deinen Stolpersteinen konstruktiv umgehen kannst. Das Kennenlernen und Verstehen deiner Individualität bringt Klarheit und Verständnis, um ein sinnvolles und erfülltes Leben zu leben. Dein Leben kommt wieder ins Gleichgewicht.

Die Handanalyse kann als Entscheidungshilfe für verschiedenste Themen dienen aber auch Hilfestellung leisten bei Fragen zur Berufswahl oder Partnerschaft. Eine seriöse Handanalyse beinhaltet keine Aussagen zur Gesundheit oder über die Zukunft. Willst du dich besser kennenlernen? Jeannette Schneiter befindet sich aktuell im dritten Jahr der Ausbildung zur Handanalytikerin IIHA und bietet umfassende Handanalysen sowie Kurzhandanalysen zu einem «Übungstarif». Detailinformationen findest du unter www.tusmanos.ch.



Die Handanalyse ist eine Persönlichkeitsanalyse und bietet einen tiefen Einblick in das Wesen des Menschen.

Nahrung als Heilmittel: Zwetschge

Die Zwetschge (auch Quetsche oder Zwetschke) ist eine Unterart der Pflaume und wird in Europa, Westasien, Nordamerika sowie Nord- und Südafrika als Obstbaum angepflanzt. Sie ist ein beliebtes Steinobst und hat die Fruchtreife von August bis Oktober. Da Zwetschgen nicht nachreifen lohnt es sich, im Laden die reifen Früchte herauszupicken. Zwetschgen werden neben dem Frischverzehr auch zur Herstellung von Pflaumenmus, Kuchen, Glacé, Konfitüre, Trockenobst, Essigzwetschgen oder Obstbrand verwendet.

Zwetschgen enthalten viele Vitamine des B-Komplexes, wodurch die Nerven gestärkt, der Stress vermindert und die Leistung gefördert wird. Zudem enthalten sie Zink und Kupfer, welche gegen nervöse Unruhe, Gereiztheit und Depressionen wirken und dadurch auch das seelische Wohlbefinden unterstützen.

Zwetschgen enthalten Procyanidine, wirken antioxidativ und können für die Prävention und Therapie bei Arteriosklerose und Krebs von Bedeutung sein. Die in den Früchten enthaltenen Pektine unterstützen den Körper zu entgiften und den Cholesterinspiegel zu senken. Ihr regelmässiger Verzehr hilft der Unterstützung des Schadstoffabbaus.

Aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wirken Zwetschgen bei Leber- und Nierenproblemen. Sie helfen bei Gicht, Rheuma und Arthrose und können bei Ödemen helfen, die Nässe auszuleiten. Sie regen die Verdauung an und können bei Verstopfung und verlangsamter Darmperistaltik helfen. Dazu eignen sich am besten Dörripflaumen, welche man über Nacht in etwas Wasser einweicht und sie am nächsten Morgen inklusive Einweichwasser konsumiert.

Zwetschgen können auch unterstützend wirken bei «emotionaler Geladenheit», Wutanfällen und Reizbarkeit. Sie helfen bei Trockenheit und Durstgefühl und wirken der Blutarmut entgegen.

Ein gekochtes Frühstück stärkt die Verdauung und baut das Immunsystem auf; es stärkt somit unsere Abwehrkräfte gegen Viren und Bakterien. Falls du interessiert bist an weiteren Tipps, wie du dein Immunsystem stärken kannst, würde ich mich über deine Teilnahme an meinem [Abendkurs «Gesund und fit durch den Winter»](#) freuen.



Zwetschgen regen die Verdauung an und können bei Verstopfung helfen.

Quinoa-Zwetschgen Porridge

Für 2 Portionen

- 1 Tasse Quinoa
- 5 - 6 Zwetschgen
- 1 Tasse Wasser
- 1 Tasse Mandel- oder Hafermilch
- ½ Vanilleschote
- 1 TL Zimt
- 1 EL Birnel (Birnendicksaft)
- 1 TL Kokosflocken



Quinoa in ein feines Sieb geben und gründlich kalt waschen. Die Zwetschgen waschen und klein schneiden. Anschliessend Quinoa, Zwetschgen, Wasser, Mandelmilch, ausgeschabte Vanilleschote und Zimt in einen Topf geben und zum Kochen bringen. 10 Minuten köcheln lassen und mit Birnel abschmecken.

Das Porridge auf zwei Portionenschälchen verteilen und mit den Kokosflocken bestreuen.

Veranstaltungen

Meine Kurse und Workshops führe ich nur in kleinen Gruppen durch. Somit sollte der Durchführung der folgenden Veranstaltungen nichts im Wege stehen.

Achtsam wandern im Badener Wald

Möchtest 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

Abendkurs: Gesund und fit durch den Winter

Möchtest du lernen, wie du mit Hilfe einer einfachen und alltagstauglichen Ernährung gesund und fit durch den Winter kommst? Möchtest du wissen, weshalb ein frischgepresster Orangensaft deine Immunabwehr nicht stärkt? Möchtest du erfahren, was deine Verdauung mit dem Immunsystem zu tun hat? Gerne verrate ich dir dies in meinem Kurs über die Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Diese Ernährungslehre wird seit mehr als 2000 Jahren erfolgreich angewendet und befasst sich mit der Wirkung der Nahrungsmittel auf unseren Organismus. Sie kann dich dabei unterstützen, Erkrankungen vorzubeugen und auch zu heilen. Dafür werden nicht etwa chinesische Nahrungsmittel verwendet, sondern ganz einfach und unkompliziert regionale und saisonale Lebensmittel.



Möchtest du einen Einblick erhalten in dieses kostbare Wissen der TCM Ernährung? In diesem Kurs erfährst du, was du an deiner Ernährung und Lebensweise optimieren kannst, um gesund und fit durch den Winter zu kommen. Nebst einer Dokumentation mit einfach umsetzbaren Tipps, Hausmitteln bei Krankheiten und einigen Kochrezepten, die deine Gesundheit positiv beeinflussen können, kommst du an diesem Abend in den Genuss von ein paar Degustationen.

Datum: Montag, 12. Oktober 2020, von 19.00 bis 21.00 Uhr
Ort: Erlenweg 1, 5400 Baden
Kosten: CHF 30.-, inkl. Kursunterlagen und Degustationen
Infos: <http://www.fengshuiraum.ch/abendkurs-gesund-und-fit-durch-den-winter/>
Anmeldung: bis spätestens am 7. Oktober 2020 an info@fengshuiraum.ch oder Tel. 076 419 49 57

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, 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: bis spätestens am 18. Oktober 2020 an info@fengshuiraum.ch oder Tel. 076 419 49 57