



Feng Shui Raum News

Für mehr Lebenskraft und Freude in deinen Räumen

Wertvolle Feng Shui Tipps

Chinesisches Neujahr im Zeichen des Metall-Büffels

Heute feiern die Chinesen Neujahr, welches im Zeichen des Metall-Büffels steht und bis zum 31. Januar 2022 dauert. Die Kombination aus Element und Tier beschreiben die Einflüsse auf unser Horoskop nach der Traditionellen Chinesischen Astrologie und nehmen Einfluss auf unser Tun und unsere innere Haltung.

Die Erwartungen und Hoffnungen an dieses Jahr sind für viele von uns besonders gross. Wie schön wäre es, wieder die Freiheit zu haben, alles tun zu können, wonach dir ist – Umarmungen, Tanz, Gesang, Reisen und deine Lieben zu sehen, wann dir danach ist.

Der Büffel gilt als zielstrebig und er geht unbeirrt seinen Weg. Er ist fleissig, diszipliniert und ausdauernd. Ruhe, Pragmatismus und Bodenständigkeit zeichnen ihn aus und auch für seine Treue ist er bekannt. Veränderung mag er nicht. Wenn er aus dem Gleichgewicht gebracht wird, kann er stur, dickköpfig und intolerant sein.

Die Wahrscheinlichkeit, dass in diesem Jahr explosive oder katastrophale Ereignisse eintreten, ist sehr gering. Der Einfluss des Metallelements zeigt sich, indem die Absicherung der Zukunft eine grosse Rolle spielt. Deshalb ist es ein günstiges Jahr für eine wirtschaftliche Erholung oder Konsolidierung und es eröffnet die Möglichkeit langfristiger Investitionen, insbesondere für den Aufbau von Reserven und Rücklagen für kommende und unproduktive Jahre.

In diesem Jahr werden neue Karrieremöglichkeiten vorhergesagt, lass dich also nicht von Ängsten oder negativen Gedanken beeinflussen, sondern lass dich von der Zielstrebigkeit und Ausdauer des Büffels motivieren.

Träumst du schon lange davon neue Projekte oder Investitionen anzugehen? Das kommende Jahr bietet dir die besten Möglichkeiten dazu. Falls Schwierigkeiten auftauchen, stellt sich der Büffel ihnen ruhig und gelassen entgegen und bewältigt sie. Der Büffel ist nämlich bekannt



Im Jahr des Metall-Büffels werden deine Anstrengungen belohnt.



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

für seinen Fleiss, Ausdauer und Geduld. Diese Eigenschaften erlauben es ihm mit konsequentem Einsatz vorwärts zu kommen. Allerdings musst du dir im Klaren sein, dass du im 2021 deine Anstrengungen erheblich erhöhen musst, wenn du deine Ziele erreichen möchtest.

Nicht nur beruflich sieht es gut aus. Auch Beziehungen stehen unter einem guten Stern. Das kommende Jahr eignet sich perfekt, um sich auf Beziehungen zu konzentrieren, egal ob Freundschaften oder Liebe. Denn der Büffel kann dank seiner Treue, Zuverlässigkeit und praktischer Vernunft grosse Verantwortung tragen und für seine Mitmenschen eine solide Stütze sein.

Glücksglas

Wie sehen deine Erinnerungen an das letzte Jahr aus? Kannst du dich an schöne Momente erinnern, die dich glücklich stimmen oder dominieren die negativen Erinnerungen? Wie wäre es, wenn du im Jahr des Büffels deine schönsten Glücksmomente festhalten würdest? Die vielen kleinen und grossen Augenblicke des Glück gehen meist viel zu schnell und kaum bemerkt vorbei. Mit einem Glücksglas kannst du deine persönlichen Glücksmomente einfangen.

Ein Glücksglas zu machen ist einfach. Suche dir ein schönes Glas, in welchem du deine besonderen Momente sammeln möchtest. Gestalte dein Glücksglas nach deinen Wünschen und verleihe ihm ein schönes Gewand.

Besorge dir einen Stift und Zettelchen, auf die du dir Tag für Tag freudvolle Momente aufschreibst. Bevor du diese Zettel in dein Glas legst, faltest oder rollst du sie zusammen. Wenn du die Zettel rollst, kannst du sie beispielsweise mit einem Stück Washi-Tape zusammenkleben oder mit einem schönen Geschenkband oder einem Gummiband zusammenhalten.

So kannst du über das gesamte Büffeljahr deine Glücksmomente sammeln und keiner geht mehr vergessen. Wenn dann der Büffel am 1. Februar 2022 vom Tiger abgelöst wird, kannst du dir alle wunderbaren Momente aus diesem Jahr noch einmal vor Augen halten und hast eine schöne Erinnerung.



Mit einem Glücksglas kannst du deine persönlichen Glücksmomente festhalten.

Zäme aktiv – das Mitmach-TV-Programm

Möchtest du körperlich fit bleiben oder werden und das in deinen eigenen 4 Wänden? Kein Problem, denn die Pro Senectute Aargau/Solothurn und Tele M1 bringen dir Fitnesskurse direkt in dein Wohnzimmer.



Dank der Mitmach-Serie «zäme aktiv» kannst du direkt in deinem Wohnzimmer gratis an Fitnesskursen teilnehmen.

Die Mitmach-Serie «zäme aktiv» beinhaltet unterschiedliche Bewegungslektionen. Die Sendungen werden jeweils am Montag, Mittwoch und Freitag um 8.30 Uhr auf Tele M1 ausgestrahlt. Eine Lektion dauert ca. 20 Minuten und beinhaltet Themen wie Kraft, Gleichgewicht, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination mit Gedächtnisübungen. Die Übungen können sowohl im Stehen wie auch im Sitzen ausgeführt werden und es braucht keine grossen Vorkenntnisse.

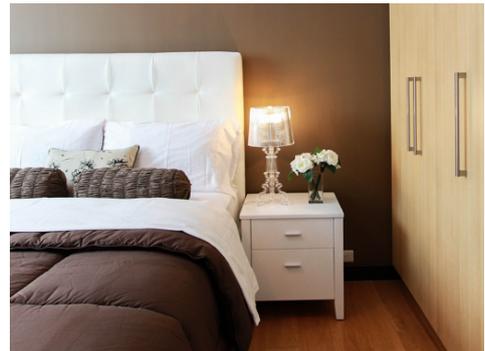
Hast du keinen TV, die Sendung verpasst oder bevorzugst du eine andere Übungszeit? Kein Problem, du findest sämtliche Sendungen auch [Online](#). Also zögere nicht - mach mit und bleib aktiv!

Schlafprobleme

Gehörst du auch zu den vielen Menschen, welche Probleme beim Einschlafen oder Durchschlafen haben? Rund 6% der Bevölkerung sind von massiven Schlafstörungen betroffen und liegen nachts stundenlang wach.

Stress und auch die stressbedingten Schlafstörungen nehmen laufend zu. Der Schlafmangel hat schlimme Folgen – für die Gesundheit und auch die Psyche.

Hast du gewusst, dass 80% der Berufstätigen schlecht schlafen? Dabei ist gesunder, ausreichender Schlaf in vielen Lebenslagen die beste Medizin und schützt vor vielen Erkrankungen oder führt dazu, dass wir diese Erkrankungen schnell wieder loswerden und gesunden. Wer gut schläft, arbeitet gut. Müde, unausgeschlafene Menschen leisten weniger und sind öfters krank. Schlafbeschwerden können körperliche oder seelische Ursachen haben. Schlafmittel bekämpfen selten die Ursachen der Schlaflosigkeit, können aber leider schnell süchtig machen.



Die Gestaltung des Schlafzimmers hat Einfluss auf deinen Schlaf.

Hier ein paar Tipps für optimale Schlafbedingungen:

- Ideale Temperatur beträgt 18° C
- Kein Fernseher, Radiowecker, Computer, Tablet und Handy im Schlafzimmer
- W-LAN in der Nacht ausschalten
- Alle Lichter ausschalten, Fenster mit Storen und/oder Vorhängen verdunkeln
- Schauge in der Nacht nicht auf die Uhr
- Ersetze dein Grübeln beispielsweise durch geführte Phantasie Reisen oder Meditationen
- Mache Atem- und/oder Entspannungsübungen
- Stehe auf, falls du unruhig bist und nicht schlafen kannst
- Geh untertags raus in die Natur, um in die Entspannung und Gelassenheit zu kommen
- Dein Mittagsschlaf sollte maximal 20 Minuten dauern

Während der Schlafphase ist der menschliche Körper besonders sensibel auf Störungen. Deshalb ist es wichtig, während der Nacht sämtliche Störquellen wie W-LAN und Handy auszuschalten. Denn auch der Elektrosmog kann ein Verursacher von Schlafproblemen sein. Weitere Informationen und Tipps zum Thema Elektrosmog im Schlafzimmer findest du unter folgendem [Link](#).

Auch die Gestaltung des Schlafzimmers hat Einfluss auf deinen Schlaf. Möchtest du lernen, auf was du bei der Gestaltung des Schlafzimmers achten solltest, damit du deinen gesundheitsfördernden Schlaf unterstützt kannst? In meinem Workshop «Feng Shui – praktisch angewendet auf dein Zuhause» lernst du die grundlegenden Gesetze kennen. Zudem lernst du dein Zuhause besser kennen und erfährst, wo jedes Familienmitglied seine günstigen Bereiche hat und wie du deinen Arbeitsplatz fürs Homeoffice optimierst.

Vor dem Workshop besuche ich die Kursteilnehmer*innen in ihrem Zuhause und erstelle eine Analyse der Wohnsituation. Während dem Tages-Workshop arbeiten die Teilnehmer*innen mit den eigenen Plänen und können das Gelernte direkt anwenden. Dank der kleinen Gruppe (maximal 4 Teilnehmer*innen) kann ich optimal unterstützen und auf persönliche Fragen und Wünsche eingehen.

Der nächste Workshop findet am Samstag, 29. Mai 2021 in Baden statt und dauert von 9.00 bis 18.00 Uhr. Eine detaillierte Kursbeschreibung und das Anmeldeformular findest du [hier](#).

Nahrung als Heilmittel: Kichererbse

Die Kichererbse gehört zu den Hülsenfrüchten. Sie wurde von Kleinasien in den Mittelmeerraum und nach Indien verbreitet. Heute gehören Indien und Australien zu den Hauptproduzenten, aber auch in Europa wird die begehrte Hülsenfrucht kultiviert.

Die Kichererbse wird im Wesentlichen zur Ernährung der Menschen angebaut. In Mexiko und Indien ist sie nach wie vor ein wichtiges Grundnahrungsmittel.

Rohe Kichererbsen enthalten unverdauliche Giftstoffe. Erst das Erhitzen auf über 70° C zersetzt das Gift Lectin. Zum Zubereiten die getrockneten Kichererbsen über Nacht (ca. 10 - 12 Stunden) in viel kaltem Wasser einweichen. Das Einweichwasser wegschütten und die Kichererbsen mit einer Kombualge und Meersalz in reichlich frischem Wasser 2 bis 3 Stunden kochen. Hülsenfrüchte sollten zur besseren Verdaulichkeit ganz weichgekocht werden. Wenn du die Kichererbsen nicht selber kochen magst, gibt es sie auch im Glas oder in der Dose. Vor dem Gebrauch musst du diese ordentlich spülen.

Bei nur sehr seltenem Hülsenfrüchtekonsum kann es zu Blähungen kommen. Mit dem regelmässigen Konsum kleiner Mengen (mindestens 1 Mal wöchentlich) wird die Bildung der benötigten Verdauungsenzyme angeregt und dadurch die Verdaulichkeit verbessert.

Kichererbsen sind sowohl wohlschmeckend als auch gesund. Sie enthalten viel Eiweiss und Ballaststoffe und machen lange satt. Sie gelten als klimaschonend, da sie mit Hilfe von Bakterien den natürlichen Stickstoff der Luft nutzen. Beim Anbau von Kichererbsen werden bis zu 86 % weniger Treibhausgas freigesetzt als bei der Fleischproduktion.

Etwa 30% der zugeführten Kalorien von Hülsenfrüchten werden vom Organismus nicht verwertet. Diese wertvollen Ballaststoffe und sekundären Pflanzenstoffen spielen eine wichtige Rolle bei der Vermeidung bzw. Bekämpfung von den sogenannten Wohlstandskrankheiten wie Diabetes und Herzinfarkt. Sie fördern die Verdauung und bauen auch erhöhtes Cholesterin ab und sie entgiften den Darm.

Die Kichererbsen enthalten Vitamin A, B, C und E. Sie sind reich an Mineralstoffen wie Natrium, Kalium, Calcium, Phosphor und Magnesium. Zudem enthalten sie wesentlich mehr Eisen als andere Hülsenfrüchte.

Aus TCM Sicht wirkten Kichererbsen Krebs protektiv, diuretisch (harntreibend) und blutzuckerausgleichend. Sie stärken die Verdauungskraft und stärken die Nieren. Sie können bei Herzrhythmusstörungen helfen und sind gut bei erhöhten Cholesterinwerten, Blutarmut und Folsäuremangel. Zudem beruhigen sie den Geist und helfen bei Stress, Nervosität und depressiven Verstimmungen. Sie können Abhilfe schaffen beim Prämenstruellen Syndrom (PMS) und bei klimakterischen Beschwerden wie Schlafstörungen und Nachtschweiss.



Kichererbsen enthalten viel Eiweiss und Ballaststoffe und machen lange satt.

Falafel

Für 2 Portionen

- 125 g getrocknete Kichererbsen
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Zwiebel
- 2 EL Petersilie
- 2 EL Zitronensaft
- ½ TL Kreuzkümmel
- ½ TL gemahlener Koriander
- ½ TL Salz
- 1 TL Backpulver
- Kokosöl zum Braten



Die getrockneten Kichererbsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Am folgenden Tag die eingelegten Kichererbsen absieben und mit Knoblauch, Zwiebel, Petersilie und Zitronensaft mit dem Stabmixer pürieren. Mit den Gewürzen gut mischen und 20 bis 25 Bällchen formen. In einer Bratpfanne in reichlich Kokosöl von allen Seiten langsam goldbraun braten.

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 Eibenwald

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 Eibenwald zu kommen. Wir wandern vom Bahnhof Baden durch den Badener Wald zum Naturwaldreservat Eibenwald, 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.



Datum: Samstag, 17. April 2021, 13.30 bis ca. 17.00 Uhr

Treffpunkt: Langhaus 2 in Baden, vor dem Restaurant Smiling Fish

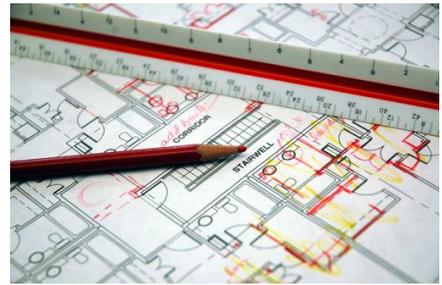
Kosten: gratis

Anmeldung: [Online](#) bei SAC-Lägern bis Samstag, 10. April 2021, max.15 Teilnehmer*innen

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, 29. Mai 2021, von 9.00 bis ca. 18.00 Uhr
Ort: Baden
Kosten: CHF 600.-, 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