



Feng Shui Raum News

Für mehr Lebenskraft und Freude in deinen Räumen

Wertvolle Feng Shui Tipps

Ausbalanciert mit Yin und Yang

Ist dir schon aufgefallen, dass es auf der Erde von allem, was existiert, ein Gegensatzpaar gibt? Die beiden Gegensätze können ohne einander nicht existieren: ohne Nacht kein Tag, ohne Licht keine Dunkelheit, ohne Ebbe keine Flut.

Es handelt sich um Polaritäten, bei denen der eine Pol vorwiegend männliche und der andere Pol vorwiegend weibliche Eigenschaften hat. Jedoch enthält das Männliche (Yang) auch weibliche Elemente (Yin) und umgekehrt. Die zwei entgegengesetzten Kräfte stehen miteinander in Einklang und wechseln sich immer ab. So sind wir am Tag von Aktivitäten geprägt und in der Nacht folgt die Ruhe und Erholung.

Das Yin-Yang-Symbol besteht aus einem schwarzen und einem weissen Teil. Der schwarze Bereich (Yin) steht dabei für Dunkelheit und Schatten, Nacht, Kälte, Passivität, Stillstand und Ruhe, Herbst und Winter, Mond, das Weibliche und Weiche. Weiss (Yang) hingegen steht für Energie und alles, was wir daraus ableiten: Helligkeit und Licht, Tag, Wärme, Aktivität und Aktion, Bewegung, Frühling und Sommer, Sonne und das Männliche. Das dunkle Yin und das helle Yang bilden zusammen die Einheit der Gegensätze, aus der die Lebenskraft Chi entsteht. Die geschwungene Linie zeigt, dass diese Gegensätzlichkeit nur relativ ist und keinen statischen Zustand beschreibt. Vielmehr macht es die Veränderlichkeit aller Dinge und deren gegenseitige Abhängigkeit voneinander klar.

Das Prinzip von Yin und Yang lässt sich auf unseren Körper ableiten. Unsere Körperzellen und Organe sind gesund, wenn das Yin und das Yang im Gleichgewicht sind. Gerät dieses Gleichgewicht aus dem Takt, kann dies zu Krankheiten führen. Nach dem Verständnis der Traditionellen Chinesischen Medizin ist daher jede Krankheit auf ein Ungleichgewicht des dynamischen Zusammenspiels zwischen Yin und Yang zurückzuführen.

Yin steht für Blut und Körpersäfte, Yang steht für Chi (Energie) und Wärme. Eine leere des Yang führt langfristig zu einer Fülle des Yin und umgekehrt. Dadurch entsteht ein energetisches Ungleichgewicht.

Wenn in einem Organ ein Yang Überschuss und somit zu viel innere Hitze besteht, erkrankt es. Ein Yang Überschuss kann entstehen durch zu viel Yang-Nahrung wie scharfes Essen, Knoblauch, gegrilltes Fleisch im Hochsommer oder zu viel Sonne. Auf gleiche Weise kann zum Beispiel durch zu viel Rohkost, Joghurt, kalte Getränke und Brotmahlzeiten ein Yin-Überschuss entstehen.

Der Sommer ist dem Yang zugeordnet. Obwohl wir bei dieser brütenden Hitze oft das Bedürfnis nach abkühlenden Speisen und eiskalten Getränken verspüren, sollten wir auf die Menge achten, denn zuviel an Yin-Nahrung kann die Verdauung schwächen. Geniesse auch im Sommer regelmässig gekochte Mahlzeiten. Diese müssen nicht heiss gegessen werden, sondern können gerne auch zimmertemperaturwarm sein.



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

Gekochtes Gemüse, Reis, Kartoffeln, Kompotte, Suppen (gerne auch kalt) und Eintöpfe sind thermisch ausgeglichen und unterstützen die Balance von Yin und Yang. Auch yiniges Getreide wie Reis, Dinkel oder Gerste mit gedünstetem Gemüse baut deine kostbaren Körpersäfte gut auf.

Das Grundgesetz von Yin und Yang lässt sich auch auf unser Wohnumfeld anwenden. Je nach Funktion eines Zimmers sollte das Yin oder das Yang überwiegen. Das Schlafzimmer beispielsweise ist ein Ruheraum, bei welchem das Yin dominieren sollte. Dies erreichst du mit dunklen Farben, weich fließenden Stoffen und kühlen Temperaturen. Zudem solltest du auf Ordnung und eine ruhige Gestaltung des Raumes achten – weniger ist hier mehr. Geschlossene Schränke und Kommoden sind empfehlenswert, denn was aus dem Blickfeld verschwindet, geistert dir nachts nicht mehr durch deinen Kopf.

In meinem [Tagesworkshop](#) «Feng Shui – praktisch angewendet auf dein Zuhause» erfährst du unter anderem noch mehr über die Prinzipien von Yin und Yang und wie du sie für dein harmonisches Wohnumfeld einsetzen kannst.



Das dunkle Yin und das helle Yang bilden zusammen die Einheit der Gegensätze, aus der die Lebenskraft Chi entsteht.

3-Türen-Bagua – Karriere

In meinem [Newsletter Nr. 41](#) habe ich dir das 3-Türen-Bagua vorgestellt und in einem [Video](#) erklärt, wie du das Bagua für dein Zuhause erstellen kannst. Dieses Bagua ist wie eine Akupunkturkarte deiner Wohnung und widerspiegelt dein inneres Wesen. Man hat nämlich im Feng Shui beobachtet, dass Raumsektoren Einfluss auf die verschiedenen Lebensbereiche haben.

In diesem Newsletter möchte ich vertieft auf den Bereich «Karriere» eingehen. Dieser Bereich befindet sich in der Mitte der Grundlinie.

Reichtum	Ruhm, Anerkennung	Partnerschaft, Beziehung
Familie	Tai Chi	Kreativität Kinder
Wissen	Karriere	hilfreiche Freunde

Der Karrierebereich ist die Zone des Lebensflusses oder der Lebensreise. Da die tägliche Arbeit unseren Lebensweg entscheidend bestimmt, wird dieser Bereich auch dem Beruf zugeordnet. Die Energie dieses Sektors unterstützt uns dabei, unseren Platz in der Gesellschaft zu finden und den wichtigen Schritt vom Beruf zur Berufung zu gehen.

Dieser Bereich steht für Möglichkeiten und Talente, die in uns stecken und die Freiheit, unsere Vision auch zu verwirklichen.

Kennst du dieses wunderbare Gefühl «im Fluss» zu sein? Je öfter du dies bereits erleben durftest, desto näher bist du bereits deiner wahren Lebensaufgabe gekommen. Folge weiterhin deinen inneren Überzeugungen und der Stimme deiner Intuition.

Hast du jedoch andauernd Zweifel an deinem Beruf, machst dir öfters Gedanken zu einem Arbeitsplatzwechsel oder du stellst deinen Lebensweg generell in Frage? Bist du latent unzufrieden oder spürst ein Gefühl der Stagnation in dir, dann solltest du den Karrierebereich deiner Wohnung etwas genauer unter die Lupe nehmen.



Der Bagua Bereich «Karriere» unterstützt dich dabei, deinen Platz in der Gesellschaft zu finden und den wichtigen Schritt vom Beruf zur Berufung zu gehen.

Versuche durch Möbel, Farben und Einrichtungsgegenstände ein harmonisches Fliesen zu erzeugen. Spiegel, Licht und Bilder mit fließender Symbolik können den gewünschten Fluss unterstützen, während Chaos und Unordnung das Gegenteil erzeugen. Der daraus entstehende frische Wind wird dir überraschende neue Möglichkeiten in deinem Leben beschern und auch das Gefühl der inneren Zufriedenheit stellt sich in solch einem Ambiente leichter ein.

Erweiterungen im Bagua können dazu führen, dass sich uns eine Fülle von Chancen bietet und wir in der Lage sind, das für uns Richtige herauszugreifen. Fehlbereiche können Stagnation im beruflichen Werden zur Folge haben. In der Regel müssen wir hier mehr Energie als andere aufwenden und erreichen dennoch weniger als sie.

Nahrung als Heilmittel: Dattel

Nach der Erschaffung des Menschen soll Allah noch zwei Lehmklümpchen übrig gehabt haben. Aus dem einen schuf er das Kamel, aus dem anderen die Dattelpalme.

Gemäss den Beduinen kann man mit fünf bis elf Datteln pro Tag überleben.

Das «Brot der Wüste» ist eine mineralstoffreiche, nahrhafte Wunderfrucht und dennoch leicht verdaulich. Die frische Dattel hat einen erstaunlich hohen Wassergehalt.

Hast du gewusst, dass ein paar Datteln vor dem Zubettgehen einen erholsamen Schlaf garantieren? Datteln helfen gegen Entzündungen im Mund und Rachen und gegen Halsschmerzen. In der Antike wurden sie auch als Heilmittel bei Infektionen und Tumoren verwendet.

Datteln sind reich an Trauben- und Fruchtzucker. Sie liefern einige wichtige Mineralstoffe wie Magnesium, Kalzium, Kalium, Eisen und Phosphor. Ausserdem enthalten sie Vitamin A, B1, B2, B6, Niacin, Folsäure und Vitamin C. Was die Ballaststoffe angeht übertreffen sie sogar die meisten Vollkornbrote.

Weltweit sind etwa 1500 Dattelsorten bekannt. Davon werden nur wenige intensiv angebaut. Grossflächiger Anbau findet in Algerien, Tunesien, Israel und Kalifornien statt.

Datteln tonisieren dein Yin, das heisst, sie nähren dein Yin und befeuchten deinen Organismus. Dies kann bei Erschöpfung (Yin-Mangel) sehr hilfreich wirken. Datteln unterstützen dich, deine Körpersäfte aufzubauen. Aber Vorsicht, genieße Datteln nicht im Übermass, denn durch ihre befeuchtende Wirkung können sie schnell Nässe, Schlacken und Übergewicht fördern.

Datteln sind gut bei Blutmangel, helfen bei Erschöpfung und Schwäche und stärken die Konzentration. Sie wirken unterstützend in der Schwangerschaft und Stillzeit. Zudem helfen sie bei Abwehrschwäche, bei trockenem Husten und Lungentrockenheit. Sie regulieren den Stuhlgang und helfen bei Verstopfung.



Datteln nähren dein Yin und unterstützen dich, deine Körpersäfte aufzubauen und helfen bei Erschöpfung.

Karotten-Dattel-Mezze

Für 4 Portionen

5 Karotten
100 g Medjool-Datteln
4 EL Olivenöl
300 ml Gemüsebouillon
½ Bund Petersilie
25 g Pistazien
2 TL Harissa
2 Prisen Zimt gemahlen
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Muskatnuss gerieben



Die Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Die Datteln entsteinen und fein hacken. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Karotten darin 2 bis 3 Minuten andünsten. Mit der Bouillon ablöschen, die Datteln zugeben und alles köcheln lassen, bis die Karotten anfangen zu zerfallen.

Währenddessen Petersilie und Pistazien fein hacken. Die Karotten und Datteln mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken oder mit dem Stabmixer pürieren. Harissa und Zimt unterrühren und alles mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Zwei Drittel der gehackten Petersilie und Pistazien unter die Karotten-Dattel-Masse mischen, den Rest als Garnitur darüber streuen. Schmeckt lauwarm oder kalt.

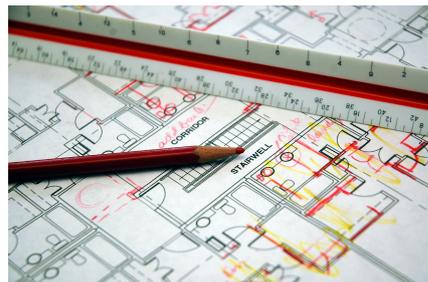
Tipp: Ergibt mit Taboulé, Hummus, Baba Ganoush und ofenfrischem Fladenbrot eine wunderbare Mahlzeit.

Veranstaltungen

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, 18. September 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: bis am 1. September 2021 an info@fengshuiraum.ch oder Tel. 076 419 49 57

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, 18. Oktober 2021, 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 am 15. Oktober 2021 an info@fengshuiraum.ch oder Tel. 076 419 49 57

TCM Brunch - für einen kraftvollen Start in den Tag

Möchtest du erleben, wie ein Frühstück nach TCM schmecken kann? Möchtest du lernen, was die Vorteile eines warmen Frühstücks sind? Möchtest du deine Verdauung stärken und vital in den Tag starten? Bei diesem gemütlichen Brunch bekommst du einen Einblick in die Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin und kannst diverse süsse und pikante Speisen probieren. Zudem bekommst du eine kleine Zusammenfassung mit den wichtigsten Tipps und ein paar Rezepten.



Datum: Samstag, 13. November 2021, ab 10.00 Uhr
Ort: Erlenweg 1, 5400 Baden
Kosten: CHF 30.- inkl. Rezepte und eine Zusammenfassung
Anmeldung: bis am 10. November 2021 an info@fengshuiraum.ch oder Tel. 076 419 49 57

Bitte beachte, dass sich nur Personen über 60 Jahre für die folgenden Kurse der Pro Senectute einschreiben können.

Feng Shui – Entrümpel dein Zuhause!

Alles, womit wir uns umgeben, hat einen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Darum weg mit all dem Kram, den wir nicht mehr brauchen, mit Menschen, die uns nur nerven und mit Aktivitäten, die uns zu viel werden. Das alles kostet nur wertvolle Zeit. Ballast loswerden und Freiräume in die eigenen Schränke und das Leben bringen! Das Räume-Entrümpeln von innen nach aussen macht dem Chaos ein Ende und den Lebensraum wieder zur Quelle von Kraft und Ruhe.

Datum: Donnerstag, 30. September und 14. Oktober 2021
von 9.00 bis 11.15 Uhr
Ort: Pro Senectute, Bahnhofstrasse 40, 5400 Baden
Kosten: CHF 92.- (2 x 2 Lektionen) und CHF 5.- für die Kursunterlagen
Anmeldung: <https://ag.prosenectute.ch/de/freizeit/kurse/AG12326?clientName=pro-senectute-ag>

Gesund und fit durch den Winter mit TCM

In diesem Kurs bekommst du einen Einblick in die Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Diese Ernährungslehre befasst sich mit der Wirkung der Nahrungsmittel und kann dich dabei unterstützen, Erkrankungen vorzubeugen und auch zu heilen. Du lernst in diesem Kurs, wie du deine Ernährung und Lebensweise optimieren kannst, um gesund und fit durch den Winter zu kommen. Zudem bekommst du einfache, umsetzbare Tipps und Rezepte, die deine Gesundheit positiv beeinflussen können.

Datum: Mittwoch, 20. und 27. Oktober 2021
von 14.00 bis 16.15 Uhr
Ort: Pro Senectute, Bahnhofstrasse 40, 5400 Baden
Kosten: CHF 92.- (2 x 2 Lektionen) und CHF 5.- für die Kursunterlagen
Anmeldung: <https://ag.prosenectute.ch/de/freizeit/kurse/AG12315?clientName=pro-senectute-ag>