



Feng Shui Raum News

Für mehr Lebenskraft und Freude in deinen Räumen

Wertvolle Feng Shui Tipps

Leben und leben lassen

Wie geht es dir in diesen verrückten Zeiten? Bist du müde, von den täglichen negativen Nachrichten? Müde, von den geltenden Schutzmassnahmen und Zertifikatsbestimmungen? Müde davon, nicht zu wissen, wann die Normalität wieder zurückkehrt und ob sie überhaupt wieder zurückkehrt?

Niemand weiss, wie sich die Lage weiterentwickelt. Was du aber für dich tun kannst, ist zu versuchen, dir selbst treu zu bleiben und selbst zu denken, egal wie die äusseren Umstände sind. Lass die Menschen ihre eigene Meinung haben und zwingt niemandem deine auf, damit verpuffst du nur deine eigene Energie. Halte dich am besten an den Grundsatz: Leben und leben lassen. Schliesslich leben wir in einer Demokratie und hier ist Andersdenken erlaubt.

Ich persönlich meide die täglichen Negativschlagzeilen aus den Medien; sie tun mir nicht gut und schwächen mich. Stattdessen gehe ich lieber eine Runde raus in den Wald und stärke so mein Immunsystem.

Leider war der diesjährige Sommer nicht sehr einladend, um sich längere Zeit draussen aufzuhalten. Statt mich über die vielen Regentage zu ärgern, nutzte ich diese nasse Zeit für die Überarbeitung meiner [Homepage](#). Sie ist nun (endlich!) mobiltauglich. Zudem habe ich den Bereich «für dich» mit einem Blog erweitert. Es warten bereits zwei Beiträge darauf, von dir gelesen zu werden. Also nichts wie los, wenn du erfahren möchtest, wie [im Regen tanzen](#) funktioniert oder wie ich eine [Auszeit](#) gestaltet habe.



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

Entschleunigung im Alltag – oder warum weniger manchmal mehr ist

Das Prinzip von Yin und Yang (siehe auch [Newsletter Nr. 42](#)) lässt sich nicht nur auf unser Wohnumfeld und unseren Körper anwenden, sondern auch auf unseren Lebensrhythmus. Auch hier ist es wichtig auf eine Balance von Aktivität (Yang: Arbeit, Bewegung, Denken, Tun) und Passivität (Yin: Schlaf, Entspannung, Ausruhen, Sein) zu achten.

Wann hast du das letzte Mal deine Seele baumeln lassen und dich von Hektik und Stress gelöst? Wann warst du das letzte Mal offline und hast dir Zeit für dich genommen?

Die Ruhe in und um uns hilft uns, unsere Batterien aufzuladen und neue Energien für den stressigen Alltag zu tanken. Die paar Wochen Ferien, die wir pro Jahr haben, reichen dafür nicht aus. Es ist wichtig, dass du dir Ruheinseln in deinen Alltag einbaust, wo du abschalten und deinen eigenen Gedanken nachgehen kannst.

Hat deine Konzentration spürbar nachgelassen? Fühlst du dich gestresst und ausgelaugt und kommst selbst nach Feierabend kaum richtig zur Ruhe? Dann wird es höchste Zeit, einen Gang runterzuschalten, bevor dein Körper dies für dich übernehmen muss! Aus einem Burnout herauszukommen ist ein langer und steiniger Weg, deshalb beginne lieber frühzeitig damit, dir Sorge zu tragen.



Achte in deinem Leben auf ein Gleichgewicht von Aktivität und Passivität.

Ich habe dir einige Tipps zusammengestellt, die dir für den Alltag Unterstützung für mehr Erholung bieten:

- Selbstfürsorge (eigene Bedürfnisse spüren und danach handeln)
- In Bewegung bleiben (Spazieren, Fahrrad fahren, Walken, Joggen oder was dir Spass bereitet - Hauptsache ohne Leistungsdruck)
- Rückzugsinseln schaffen (min. 15 Minuten täglich entspannen, z.B. Musik hören, Sonnenuntergang beobachten, Atembeobachtung, Gehmeditation, Povernap oder ähnliches)
- Genügend Schlaf (vor allem der Schlaf vor Mitternacht trägt zu einer guten Regeneration bei)
- Bewusste und ausgewogene Ernährung (nimm dir Zeit zum Essen und kaue gut, verzichte auf schnelle Snacks unterwegs)
- Ein Tag pro Woche ohne Arbeit (frei von Arbeit, Computer, Putzarbeiten und Verpflichtungen)
- Ständige Erreichbarkeit mindern (gönne dir Smartphone-freie Zeiten)
- Entspannungstechniken (Yoga, Meditation, autogenes Training oder Atemtechniken)

3-Türen-Bagua – Wissen

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 «Wissen» eingehen.

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

Vertraust du immer öfter deinem inneren Wissen, hörst also vermehrt auf die zarte Stimme deiner Intuition? Setzt du dich mit dir auseinander und kennst du deine Lebensaufgabe? Weisst du, welche Schattenseiten du aufzuarbeiten hast?

Diese Themenbereiche spiegeln sich in der Baguazone «Wissen». Sowohl innere Weisheit als auch der äusserliche Wissensaspekt wie Studium, Ausbildung und ähnliche Aspekte, werden von diesem Bagua Feld beschrieben. Dieses Feld steht für die Erfahrung, Persönlichkeitsentwicklung und innere Erkenntnis. Auch die Ruhe und Einkehr sind hier zu finden.



Die Energie im Bagua Bereich «Wissen» begünstigt das Aufnehmen und Verinnerlichen von Informationen jeglicher Art.

Die Energie in diesem Bereich begünstigt das Aufnehmen und Verinnerlichen von Informationen jeglicher Art. Es kann sehr motivierend wirken, sich hier aufzuhalten und es inspiriert, sich zielgerichtet mit neuen Inhalten und Aufgaben auseinanderzusetzen. Nimm dir jeden Tag ein paar Minuten Zeit, dich zu zentrieren. Atme tief ein- und aus und höre in dich hinein. Dies kann dich bei deinen Entscheidungen unterstützen.

Erweiterungen in diesem Bereich können Wissenschaftler und Forscher zu grossen Leistungen befähigen. Fehlbereiche spiegeln sich häufig darin, dass Wissen nicht verinnerlicht und verarbeitet wird. In diesem Fall solltest du dich aktiv um die Erlangung von Wissen bemühen. Dies verhilft neben einem

verbesserten Kontakt zur eigenen Innenwelt auch zu einer intensiven Auseinandersetzung mit sich selbst.

Fehlbereiche lassen sich beispielsweise mit Gegenständen ausgleichen, welche du mit Wissen und Verbesserung deiner Talente verbindest. Auch Gegenstände, welche Stille symbolisieren sowie leere Behälter und Gefässe eignen sich, um diesen Bereich zu stärken.

Was tun bei Grippe oder Coronavirus-Infektion?

Der Herbst ist in der TCM die Zeit der Lunge und in der Lunge sitzt ein wichtiger Teil des Immunsystems – das sogenannte Abwehr-Qi. Um unsere Abwehr zu stärken, müssen wir also unser Lungen-Qi stärken. Dies können wir tun, indem wir Nahrungsmittel wie Apfel, Haferflocken, Rübli und Frühlingszwiebeln essen. Zudem können wir unser Qi durch regelmässige, gekochte Mahlzeiten allgemein stärken. Besonders wertvoll ist ein gekochtes Frühstück nach TCM. Was so ein Frühstück beinhalten kann und wie es schmeckt, kannst du in meinem [TCM Brunch](#) vom 13. November 2021 erleben.

Nebst dem Aufbauen von Qi müssen wir zudem versuchen, sogenannte Nässe, Schlacken und unreine Säfte im Körper zu vermeiden, da diese unser Immunsystem schwächen. Diese Nässe wird unter anderem von zu viel Zucker, Milchprodukten, Glacé, Brot und Teigwaren verursacht. Eine Detox-Kur kann dir helfen, diese Schlacken auszuleiten und so deine Immunabwehr zu stärken.

Weitere Tipps, wie du deine Abwehr stärken kannst, verrate ich dir in meinem [Abendkurs «Gesund und fit durch den Winter»](#). Da ich nicht nur trockene Theorie übermitteln möchte, kommst du an diesem Abend auch in den Genuss von diversen saftigen Speisen. Bring also genügend Appetit mit.

Beide Events zur TCM Ernährung finden draussen auf meinem gedeckten Balkon statt. Ziehe dich also genügend warm an (Decken sind vorhanden)!

Vorbeugen ist das Eine - was aber, wenn bereits eine Grippe oder eine Infektion ausgebrochen ist? Nicht alles, was vorbeugend schützt, ist auch hilfreich während einer Infektion. Bei einer akuten Grippe mit Fieber oder einer Corona-Infektion solltest du folgendes meiden:

- Schweres und üppiges Essen
- Kaltes Essen und kalte Getränke
- Pfeffer, Knoblauch, Zwiebeln, Chili (zu scharf-heiss)
- Alkohol
- Fettiges wie Schokolade, fettige Süssspeisen und Käse
- Gebratenes und Frittiertes
- Tierisches Eiweiss (Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte)
- Essig

Zu empfehlen bei einer Grippe mit Fieber oder einer Covid-Infektion sind:

- Leichte Kost
- Mildes Essen mit süsslichem Geschmack
- Gekochtes Essen
- Gemüsesuppen
- Misosuppen (mit und ohne Algen)
- Congees (Reissuppe)
- Kompotte (vor allem mit Birne, wenn die Lunge betroffen ist)
- Porridge aus Reisflocken
- Polenta (salzig oder süss)
- Gemüsesäfte lauwarm
- Fasten bzw. nichts Essen

Es hat seinen Grund, dass man bei einer Erkrankung meist ohnehin keinen Appetit hat und nichts essen mag. Aus TCM Sicht braucht unser Körper sein komplettes Qi für die Auseinandersetzung mit dem pathogenen Erreger und hat keinen Überschuss an Verdauungsenergie.

Die Ernährungsfachzeitschrift «BMJ Nutrition, Prevention & Health» zeigt in der neuen **Studie**, dass Personen, die sich pflanzenbasiert ernähren, ein geringeres Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf von Covid-19 haben. Eine Ernährung, die reich an Früchten, Gemüse, Hülsenfrüchte und arm an tierischen Produkten ist, hat einen positiven Einfluss auf den Krankheitsverlauf.

Wenn man bedenkt, dass auch das Bundesamt für Gesundheit Bluthochdruck, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Adipositas (Übergewicht) als Risikofaktoren für einen schweren Verlauf von Covid-19 aufführt, überrascht das Ergebnis der Studie nicht. All diese Erkrankungen werden nämlich durch einen hohen Konsum von tierischen Produkten gefördert.



Bei einer Erkrankung mit Fieber solltest du unbedingt auf tierische Produkte verzichten.

Bewegte Aktion zum «Tag der älteren Menschen»

Hast du gewusst, dass die Pro Senectute Aargau ein interessantes **Sportprogramm** anbietet? Ganz egal, ob du im Turnen deine Kraft und dein Gleichgewicht trainierst, deine Hüften zu beschwingter Musik bewegst oder beim Wandern über Stock und Stein die Natur geniessen möchtest – das Bewegungsangebot der Pro Senectute lässt keine



Wünsche offen. Im ganzen Monat Oktober können Personen ab dem 60. Altersjahr bei den Sportangeboten der Pro Senectute kostenlos reinschnuppern.

Um neue Teilnehmer*innen für die sportlichen Aktivitäten zu motivieren, startet die Pro Senectute eine bewegte Aktion zum «Tag der älteren Menschen».

Interessierte Personen ab dem 60. Altersjahr haben den ganzen Monat Oktober die Möglichkeit, bei den Sportangeboten ihrer Wahl kostenlos reinschnuppern. Treue Teilnehmerinnen und Teilnehmer, welche jemanden mitbringen, nehmen an diesem Tag ebenfalls kostenlos teil.

Bist du unsicher, welche Angebote du schnuppern möchtest? Die Beratungsstellen unterstützen dich gerne bei der Auswahl. Nimm mit der Beratungsstelle in deinem Bezirk **Kontakt** auf.

Nahrung als Heilmittel: Marroni

Die Edelkastanie, auch Esskastanie und Echte Kastanie genannt, ist ein sommergrüner Baum, der stärkereiche Nussfrüchte bildet – die Marroni. In Süd- und Westeuropa wird sie wegen diesen essbaren Früchten und als Holzlieferant angebaut. Vom Mittelalter bis gegen Ende des 19. Jahrhunderts war die Edelkastanie in den Bergregionen Südeuropas das Hauptnahrungsmittel der Landbevölkerung, da sie anspruchsloser als beispielsweise Weizen ist.

Marroni haben einen hohen Gehalt an Kohlenhydraten, was sie von den meisten anderen Nüssen unterscheidet, welche vorwiegend Fette enthalten. Zudem haben sie einen hohen Gehalt an essenziellen Aminosäuren. Ihre Saison dauert von von Oktober bis Januar.

Aus TCM Sicht sind Marroni sehr wertvoll. Sie sind sehr nährend und sollten deshalb (wie alle Nüsse, Samen und Kerne) nicht im Übermass konsumiert werden, da sie sonst zu pathogener Feuchtigkeit und Stagnation im Körper führen können (erkennbar z.B. an Blähungen). Ein bis zwei Handvoll pro Tag ist ein ungefährer Richtwert.

Marroni wirken wärmend. Sie helfen bei Energiemangel, Müdigkeit und Erschöpfung und wirken unterstützend beim Wachstum und in der Stillzeit. Sie können bei Rücken- und Beinschwäche helfen. Marroni sind gut bei weichem Stuhl, Darmflorastörungen und Magenschleimhautatrophie. Auch bei Muskel- und Sehnenschwäche und Nerven- und Gehirnfunktionsstörungen wirken sie unterstützend.



Marroni sind gut bei Energiemangel Müdigkeit und Erschöpfung, sollten aber nicht im Übermass konsumiert werden.

Marroni-Birnen-Suppe

Für 4 Portionen

- 400 Marroni, geschält
- 1 – 2 Birnen, gewürfelt
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 L Gemüsebouillon
- 1 Sternanis
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Muskatnuss gerieben
- Olivenöl



Zwiebeln und Knoblauch klein würfeln und in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen. Die Marroni dazugeben und mitrösten. Zum Schluss die gewürfelten Birnen dazugeben. Mit Gemüsebouillon ablöschen, den Sternanis dazugeben und bei mittlerer Temperatur ca. 30 Minuten köcheln lassen.

Den Sternanis herausfischen und die Suppe mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Tipp: Die Suppe mit gerösteten Baumnüssen verzieren.

Veranstaltungen

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

Der Kurs findet draussen auf dem Balkon statt. Ziehe dich genügend warm an (Decken sind vorhanden)!

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 Rezepte.



Datum: Samstag, 13. November 2021, ab 10.00 Uhr

Ort: Erlenweg 1, 5400 Baden

Kosten: CHF 30.-, inkl. Rezepte und eine Zusammenfassung

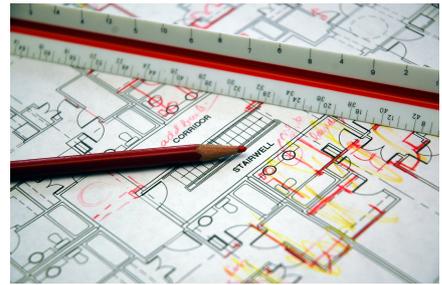
Anmeldung: bis am 10. November 2021 an info@fengshuiraum.ch oder Tel. 076 419 49 57

Der Kurs findet draussen auf dem Balkon statt. Ziehe dich genügend warm an (Decken sind vorhanden)!

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, 30. April 2022, von 9.00 bis ca. 18.00 Uhr
Ort: 5400 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 2. April 2022 an info@fengshuiraum.ch oder Tel. 076 419 49 57

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, 14. Mai 2022, von 9.00 bis ca. 18.00 Uhr
Ort: 5400 Baden
Kosten: CHF 600.-, inklusive umfangreichen Schulungsunterlagen und einer persönlichen Analyse bei dir vor Ort
Infos: <http://www.fengshuiraum.ch/garten-feng-shui-workshop/>
Anmeldung: bis am 16. April 2022 an info@fengshuiraum.ch oder Tel. 076 419 49 57

Bitte beachte, dass sich nur Personen ab dem 60. Altersjahr für den folgenden Kurs der Pro Senectute einschreiben können.

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>