Nr. 44 vom 1. Februar 2022

Feng Shui Raum News

Für mehr Lebenskraft und Freude in deinen Räumen

Wertvolle Feng Shui Tipps

Chinesisches Neujahr im Zeichen des Wasser-Tigers

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

Das chinesische Neujahr wird auch als Frühlingsfest oder Mond-Neujahr bezeichnet. In China ist es das wichtigste traditionelle Fest und die wichtigste Feier für Familien. Die Chinesen haben gesetzlich sieben Tag frei und erholen sich eine Woche lang mit der Familie und wünschen sich viel Glück und Erfolg im kommenden Jahr.
Während der 16-tägigen Festsaison werden Glücksgerichte serviert, vor allem beim Familienfestessen am Silvesterabend. Zu den Muss-Gerichten gehört Fisch, denn Fisch klingt auf Chinesisch wie «Gewinn» und symbolisiert somit Gewinn.
Der Klang der Worte hat bei den Chinesen nicht nur beim Neujahrsgericht einen hohen Stellenwert. So gilt beispielsweise die Zahl vier als Unglückszahl, weil sie auf chinesisch ähnlich klingt wie «Tod».
Jedes chinesische Jahr ist einem **Tierzeichen** und einem der fünf **Elemente** zugeordnet. Die 12 Tierzeichen sind Ratte, Ochse, Tiger, Hase, Drache, Schlange, Pferd, Ziege, Affe, Hahn, Hund und Schwein und die Elemente sind Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. In der Übersicht auf meiner Homepage kannst du **dein chinesisches Tierkreiszeichen und Element** nachschauen.
Das chinesische Neujahr markiert den Wechsel eines Mondjahres in das nächste und fällt immer auf den ersten Tag des ersten Monats im chinesischen Kalender, auch Mondkalender genannt. Der genaue Termin richtet sich nach dem ersten Neumond zwischen dem 21. Januar und 21. Februar. Dieses Jahr fällt das Neujahrsfest auf den 1. Februar und der Metall-Büffel wird vom **Wasser-Tiger** abgelöst. Diese Energien wirken bis zum 21. Januar 2023.
Der **Tiger** gilt als Wesen voller Tatendrang und Impulsivität. Er ist energiegeladen, leidenschaftlich und kämpferisch. Er steht für Mut, Optimismus, Durchsetzungskraft und Risikobereitschaft. Ihm ist es wichtig, sich selbst verwirklichen zu können. Der Tiger ist ein offenes Wesen, das sich nach Abenteuer und Abwechslung sehnt. Er handelt uneigennützig und respektvoll. Zu ihm gehören sowohl revolutionäre Ideen, wie auch Überschätzung. Den Tiger zeichnet eine «Alles-oder-Nichts»-Mentalität aus. Nebst seiner Stärke hat er auch eine verletzliche Seite und ist bekannt für seine Sensibilität.
Das Element **Wasser** mildert die Impulshandlungen und Wutanfälle des Tigers und fördert die gemeinsame Kommunikation. Im kommenden Jahr können wir neue Kontakte knüpfen und reagieren bei Problemen viel entspannter.
In den Tiger Jahren sind wir im Job besonders fleissig und arbeiten fokussiert an unseren Zielen. Neuanfänge jeglicher Art stehen im Zeichen des Wasser-Tigers unter einem guten Stern. Wichtig ist, den Fokus zu behalten.

Wenn wir mutig genug sind, unsere Träume zu verwirklichen, sind im Jahr des Wasser-Tigers Veränderungen zum Besseren möglich.

Gemäss den Astrologen hat das Wasser-Tiger Jahr das Potenzial für eine radikale Veränderung zum Besseren (hoffen wir das Beste!). Dies jedoch nur, wenn wir mutig genug sind, unsere **Träume zu verwirklichen**.
Ich wurde im Zeichen des Tigers geboren und meine Ausbildung zur Feng Shui Beraterin hatte ich vor 12 Jahren in einem Tiger-Jahr abgeschlossen. In meinem **Blogbeitrag** «Träume nicht dein Leben – lebe deinen Traum» verrate ich dir, was ein Stein mit meinen Träumen zu tun hat.
Ich wünsche dir einen guten Start ins Jahr des Wasser-Tigers und beim Umsetzen deiner Träume.
Weisst du, wie ich ins Jahr des Wasser-Tigers starte? Nach ein paar intensiven yang-geprägten Wochen mit Weiterbildung, Schreiben von Arbeiten und Newsletter gönne ich mir einen yinigen Abend auf dem Sofa und schaue mir den zu Tränen rührenden Film «Life of Pi: Schiffbruch mit Tiger» an. So viel zu meinem aktuellen Traum, eine bessere Work-Life-Balance in meinem Leben umzusetzen.

3-Türen-Bagua – Familie

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 **«Familie»** eingehen.

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

Der Bereich der «Familie» steht für die familiäre Herkunft. Hier spiegeln sich die Beziehungen zu den Eltern, Vorfahren und den Vorgesetzten, nicht aber die zu den Kindern (dafür gibt es einen eigenen Baguabereich). Die Zone steht auch für Gemeinschaft und Gesundheit.
Alle familiären Belange, das Zusammenwirken und Wachsen der Familie können hier gezielt gefördert werden. Die Energie dieses Bereiches entspricht der Frühlingsenergie und wird mit neuer Vitalität und dem Willen zum Neubeginn assoziiert. Damit kann sowohl der Neubeginn gemeint sein, wie auch das Wiedererwachen und Kräftesammeln nach Zeiten der Dunkelheit und Krankheit. Die Energie in diesem Bereich steht für zukunftsorientiertes Denken und Handeln.

Im Bagua Bereich «Familie» spiegeln sich die Beziehungen zu den Eltern, Vorfahren und Vorgesetzten wider.

Erweiterungen in dieser Zone bringen ein Vielfaches an vitaler Energie, so dass wir dem Leben und den Menschen kraftvoll gegenübertreten können. Nichts wird uns so leicht zu viel. **Fehlbereiche** können dazu führen, dass wir zu sehr an der Vergangenheit hängen und Angst vor einem Neuanfang haben.
Bei schwieriger oder ungelöster Elternproblematik sollte diesem Bereich besonders viel Aufmerksamkeit geschenkt werden oder auch bei Problemen mit Vorgesetzten. Die Klärung belastender Themen lässt sich durch frische Energie und durch Entrümpeln dieser Zone unterstützen.
Du kannst diesen Bereich mit Wassergegenständen wie Aquarium, Zimmerbrunnen oder Bilder von bewegtem Wasser aktivieren. Auch gesunde, immergrüne Pflanzen oder frische Schnittblumen oder entsprechende Bilder eignen sich dafür. Dieser Bagua Bereich wird auch dem Osten und dem Frühling zugeordnet. Davon abgeleitet wäre auch ein Bild eines Sonnenaufgangs oder Motive, welche den Frühling repräsentieren passend. Oder vielleicht magst du Schilder mit Sprüchen oder Zitaten? Dann such dir einen passenden Spruch aus, der für die Verbesserung der Gesundheit oder für eine harmonische Familie steht. Hier wäre auch ein idealer Platz für eine Ahnengalerie.

Nahrung als Heilmittel: Champignons

Pilze zählen nicht zu den Pflanzen, weil sie keine Photosynthese betreiben. Sie bilden ein eigenes Reich – das Reich der Pilze. Auch die Gerüstsubstanz der Pilze unterscheidet sich von der der Pflanzen. Statt Cellulose enthalten Pilze das stickstoffhaltige Chitin, das dafür verantwortlich ist, dass Pilze bei manchen Menschen zu Verdauungsproblemen führen können.

Champignons werden in der TCM eingesetzt, um Feuchtigkeit und Schleim auszuleiten.

Für Vegetarier*innen eignen sich Pilze als **Proteinquelle**, denn im Vergleich zu den meisten Gemüsesorten sind Pilze ziemlich eiweissreich. An Fleisch kommen sie allerdings nicht heran. Zum Vergleich: Während der Steinpilz als einer der eiweissreichsten Pilze 5,6 Gramm pro 100 Gramm enthält, stecken in 100 Gramm Putenbrust 25 Gramm Eiweiss.
Champignons bestehen zu 91% aus Wasser und sind dadurch kalorienarm. Ihr Proteingehalt beträgt 4% und sie haben weniger als 1% Fett. Zudem enthalten sie Ballaststoffe. Sie sind reich an B-Vitaminen, Vitamin K, D und E sowie den Mineralstoffen Kalium, Eisen und Zink.
Ich möchte an dieser Stelle darauf hinweisen, dass Pilze zwar reichlich Vitamin D enthalten, die Menge an Vitamin D jedoch nicht für eine ausreichende Versorgung reicht. Zwischen Oktober und März ist in unseren Breitengraden für alle Bevölkerungsgruppen – unabhängig von der Ernährungsweise – eine Vitamin-D-Supplementierung empfehlenswert.
Champignons enthalten essenzielle Aminosäuren (lebensnotwendige Aminosäuren, welche der menschliche Körper nicht selbst herstellen kann und die mit der Nahrung zugeführt werden müssen), jedoch nicht alle in ausreichendem Mass. Damit die biologische Wertigkeit (Mass dafür, wie gut ein Nahrungseiweiss in körpereigenes Protein umgewandelt werden kann) gewährleistet ist, müssen sie mit anderen Eiweissquellen kombiniert werden. Ideal sind Kombinationen mit Nüssen oder Getreide.
Die therapeutischen Wirkungen der Champignons in der Traditionellen Chinesischen Medizin sind das **Ausleiten von Feuchtigkeit und Schleim**. Dadurch helfen sie bei erhöhten Blutfettwerten, bei Übergewicht und werden als Krebsprophylaxe eingesetzt. Zudem **nähren**

sie das Yin, d.h. sie versorgen unsere Knochen, das Gehirn, die Zähne, die Haare und das Blut.
Sie helfen bei Lungentrockenheit und trockenem Husten, Energiemangel, Kraftlosigkeit und Übelkeit. Im Ranking der Gemüse liegen Pilze auf Platz fünf unter den 30 besten Lieferanten von **Antioxidantien**.
Nach Untersuchungen am Food Research Institute in Prag unterstützen Pilze das Wachstum probiotischer Bakterien, die für eine **gesunde Darmflora** sehr wichtig sind.
Pilze sind schnell verderblich und reichern sich leicht mit Schwermetallen an. Achte beim Kauf auf gute Bioqualität. Als Alternative kannst du getrocknete Pilze verwenden, die sind lange haltbar. Oder wie wäre es, wenn du deine eigenen Pilze mit dem Heimkulturset züchtest?

Champignons-Sauce mit Mandelmus

Für 2 Personen

1	Zwiebel
1 Zehe	Knoblauch
250 g	frische Champignons in Bioqualität
100 ml	Weisswein
100 ml	Wasser
	Gemüsebouillon
	Estragon
	Salz und Pfeffer
5 EL	Mandelmus
etwas	Olivenöl

Zwiebeln und Knoblauch klein würfeln, Champignons mit Bürste sanft abreiben und in Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch in etwas Olivenöl anbraten. Die Champignons dazugeben und mitbraten. Mit Weisswein ablöschen, dann das Wasser, die Bouillon, den Estragon und Pfeffer hinzugeben und zugedeckt 30 Minuten köcheln lassen. Vor dem Anrichten das Mandelmus einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Anstelle von Champignons können auch andere Pilze verwendet werden. Dazu passen Polenta-Schnitten, Hirse, Quinoa, Reis, Rösti oder Buchweizen.

Veranstaltungen

Workshop: Feng Shui für 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 für einen 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?
In diesem Workshop 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 die Angebote der Pro Senectute Aargau nur für Menschen ab 60 Jahren zugänglich sind.

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Kurs: Fit durch Intervallfasten

Intervallfasten ist einer der grossen Ernährungstrends. Das Fasten auf Zeit kann beim Abnehmen helfen und soll viele positive Effekte auf die Gesundheit haben. Die regelmässigen, aber kurzen Fastenphasen sorgen dafür, dass überschüssige Kilos verschwinden. Zahlreiche Studien belegen die gesundheitliche Wirkung von Intervallfasten. In diesem Kurs lernst du die verschiedenen Fastenmethoden kennen und erfährst mehr über die gesundheitlichen Vorzüge dieser Ernährungsform.

Datum: Mittwoch, 23. März und 6. April 2022
von 14.00 bis 16.00 Uhr
Ort: Pro Senectute, Bahnhofstrasse 40, 5400 Baden
Kosten: CHF 94.- (2 x 2 Lektionen) und CHF 10.- für die Kursunterlagen
Anmeldung: https://ag.prosenectute.ch/de/freizeit/kurse/AG13171