



Feng Shui Raum News

Für mehr Lebenskraft und Freude in deinen Räumen

Wertvolle Feng Shui Tipps

Frühlingsbeginn

Heute findet die Tag- und Nachtgleiche des Frühjahrs statt. Yin und Yang sind exakt ausgeglichen und im Gleichgewicht. Diese Balance ist wie ein Stillstand - ein Moment des Innehaltens.

Nutze diese Tage des Übergangs in eine neue Energiequalität, um innezuhalten. Reflektiere das letzte Vierteljahr seit der Wintersonnenwende. Was hat sich ereignet? Was ist deine Vision fürs 2022 und wo stehst du heute?

Im letzten Halbjahr hatte das Yin eine starke Wirkung, ab heute nimmt die Yang Energie wieder zu. Dadurch können sich die Dinge noch mehr beschleunigen. Um dieser Beschleunigung Stand zu halten, brauchst du innere Stabilität und Ruhe und solltest versuchen, deine Yin Kraft zu stärken. Das Yang entspricht der männlichen Energie und das Yin der weiblichen. Den Frauen kommt somit eine grosse Rolle zu, denn sie sind das ausgleichende Element auf menschlicher Ebene.

Ich lade alle Frauen ein, ihre Weiblichkeit zu feiern und in ihrem Leben zum Ausdruck zu bringen. Setze dich mit deiner Weiblichkeit auseinander. Was macht dich zur Frau? Was nährt deine Yin Kraft? Wie kannst du persönlich für einen Ausgleich im Yang Halbjahr sorgen?



An der Tag- und Nachtgleiche des Frühjahrs sind Yin und Yang exakt ausgeglichen. Diese Balance ist wie ein Stillstand - ein Moment des Innehaltens.



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

Zu meinen Kraftquellen gehören sowohl die Natur als auch die Meditationen, welche mich dabei unterstützen zur Ruhe zu kommen und mich zu erden. Als besonders kraftvoll empfinde ich die Meditationen in einer Gruppe, weil es mir da leichter fällt, den Fokus zu behalten.

Gerne möchte ich dich an dieser Stelle darauf hinweisen, dass die bekannte Astrologin Silke Schäfer zum Oster-Vollmond am Ostersonntag, 16. April 2022 um 19 Uhr eine öffentliche und kostenfreie Friedensmeditation veranstaltet. Der Anlass wird live auf ihrem [Youtube Kanal](#) gestreamt, so dass so viele Menschen wie möglich miteinander zeitgleich meditieren können.

Zum Thema Fokus bekam ich kürzlich eine schöne **Geschichte** zugeschickt, welche ich gerne mit dir teilen möchte, damit du deinen Fokus künftig mehr auf die Möglichkeiten und glücklichen Momente richtest.

3-Türen-Bagua – Reichtum

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 «Reichtum» eingehen.

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

Der innere und äussere Reichtum zeigt sich auf jeder Ebene. Vor allem die Fähigkeit zur Zufriedenheit mit dem, was ist, und die innere Bereitschaft, auch die Herausforderungen des Lebens konstruktiv zu bewältigen, sind wichtige Aspekte dieser Zone. Somit steht der Reichtumsbereich nicht nur für die Finanzsituation, sondern auch für die Fähigkeit zum Erkennen und Nutzen nichtmaterieller Werte. Ein immaterieller Wert wird auch als «innerer Reichtum» bezeichnet, der potenziell in allem steckt, was uns umgibt und auch widerfährt.



Der Geldbaum kann dir dabei helfen, deinen Reichtum zu unterstützen.

Bei Geldverlust, notorischer Finanzschwäche oder Problemen, die «bereichernden Aspekte» des Lebens richtig wahrzunehmen, kann eine Analyse und Aktivierung der Reichtumszone für mehr Fülle sorgen.

Eine Aktivierung dieser Ecke kann dir helfen, dein persönliches Potenzial optimal zum Ausdruck zu bringen und zu nutzen. Als Folge können sich beispielsweise verringerte Ausgaben, unerwartetes Einkommen oder einfach bereichernde Lebenserfahrungen einstellen. Weitere mögliche Ausdrucksformen dieser neu gewonnenen Lebensqualität können Dankbarkeit dem Leben gegenüber sowie Optimismus und Lebensfreude sein.

Du kannst diese Zone mit gesunden Pflanzen aktivieren. Bei mir übernimmt das der sogenannte Geldbaum (Crassula Ovata). Auch Wasserobjekte und Bilder mit Wassermotiven wirken aktivierend, wie auch Gegenständen, welche für dich Fülle und Glück repräsentieren.

Woche des Glücks – schenke Kinderlachen

Die Stiftung Theodora wurde im Jahr 1993 mit dem Ziel gegründet, Kindern in Spitälern und Institutionen für Kinder mit Behinderung Lachen, Freude und wertvolle Momente der Abwechslung zu schenken.

Die Stiftung organisiert und finanziert jede Woche den Besuch von professionellen Künstlern, den sogenannten Traumdoktoren, in Spitälern und spezialisierten Institutionen.

In der kommenden Woche vom 20. bis 27. März 2022 veranstaltet die Stiftung Theodora eine Woche des Glücks. Möchtest du helfen, gemeinsam das Glück zu verbreiten? Dann teile ab heute – dem Internationalen Tag des Glücks – dein Lächeln in den sozialen Netzwerken und schenke damit Momente des Glücks. Das funktioniert ganz einfach:

1. Downloade dazu das orange Theodora-Herz unter diesem [Link](#).
2. Mache ein Foto mit dem Theodora-Herz oder forme ein Herz mit deinen Händen
3. Teile das Foto auf Instagram oder Facebook und markiere die Stiftung mit **@StiftungTheodora**. Wichtig: Dein Account (Instagram) oder Post (Facebook) muss öffentlich sein, damit dein Beitrag gesehen wird.



Lass uns gemeinsam das Glück für Kinder im Spital verbreiten. Jedes gepostete Foto = 1 Kinderbesuch

Jedes geteilte Lächeln schenkt Kindern im Spital oder in einer Institution für Kinder mit Behinderung den Besuch eines Traumdoktors. Dafür engagieren sich die Hauptsponsoren Helsana und Kägi und einige Co-Sponsoren mit einer Spende von 20 Franken an die Stiftung Theodora, bis zu einer Höhe von CHF 69'000. Ausführliche Informationen zur Woche des Glücks findest du auf der [Website](#).

Selbstverständlich sind auch herkömmliche [Geldspenden](#) jederzeit herzlich willkommen.

Wasser – Elixier des Lebens

Hast du gewusst, dass Wasser weit mehr ist als die Summe seiner Inhaltsstoffe? Der japanische Arzt für alternative Medizin, Dr. Masaru Emoto (1943 – 2014), hatte schon lange erkannt, dass Wasser Informationen aufnehmen kann. Mit seiner Erfindung der Wasserkristallfotografie ist ihm ein Durchbruch gelungen. In seinem Buch «Die Botschaft des Wassers» konnte er bildhaft darstellen, dass Wasser in der Lage ist, auf Schwingungen zu reagieren. Emoto hatte die Kristalle von gefrorenem Wasser fotografiert und die Energiequalitäten in harmonischen oder disharmonischen Bildern dargestellt. Ein harmonisches Bild ergibt sich nur, wenn das Wasser eine hohe Struktur aufweist. Im Sinne von «hohe Schwingung ergibt schöne Kristalle – niedere Schwingung ergibt keine oder unansehnliche Kristalle».

Emoto hatte gezeigt, dass Wasserkristalle ihre Struktur entsprechend der Art der Energie ändern können, der sie ausgesetzt sind. Emotos Wasserkristallexperimente zeigen, dass, wenn Menschen negativ mit Wasser sprechen, die Kristalle verschwimmen und die Form des Wassermoleküls verstreut wird, während sich beim freundlichen und liebevollen Sprechen mit Wasser schöne und symmetrische Kristalle bilden.

Hast du eine Vermutung, welche Information die schönsten Kristalle ergaben? Die schönsten Kristalle formten sich aus dem Wasser, das mit den Worten «Liebe» und «Danke» informiert war. Das heisst, dass Liebe und Dankbarkeit die allerhöchsten Schwingungen sind.

Die Eigenschaft, dass Wasser Informationen aufnehmen kann, spüren sensitive Menschen und Homöopathen nutzen dies seit langem. Selbst ein Gedanke überträgt sich auf das Wasser und verändert es.

Emoto war der Überzeugung, dass die Umgebung des Wassers einen Einfluss auf seine Struktur hat. Sein zentrales Anliegen war die Heilung des Wassers, der Menschen und der Erde. Seine Bilder zeigen, dass wir selbst mit einfachsten Mitteln schöpferisch und heilend wirken können.

Wie können wir diese Information für uns und unsere Gesundheit nutzen? In Anbetracht, dass unser menschlicher Körper etwa zu zwei Dritteln aus Wasser besteht, hat die Qualität des Wassers, welches wir zu uns nehmen, einen sehr hohen Stellenwert.

Alles beginnt und endet mit den Dingen, die wir konsumieren und in unseren Körper einbauen. Es geht sowohl darum wie wir das **Essen** zubereiten, als auch, wie wir das Essen geniessen. Wenn Wasser auf die Energie reagiert, der es ausgesetzt ist, reagiert das Wasser in unseren Lebensmitteln auch beim Kochen auf unsere Energie. Wenn du beim Kochen wütend oder gestresst bist, nimmt das Essen möglicherweise diese Energie auf und du und deine Familie oder Gäste sind erneut dem Ärger ausgesetzt.

Wenn du dagegen gut gelaunt kochst und all deine Liebe in das Essen einfließen lässt, wirst du nicht nur von dem köstlichen Essen, sondern auch von einer Menge Liebe genährt.

Nebst dem Essen nehmen wir viel Flüssigkeit durchs **Trinken** auf. Wir sind zwar in der komfortablen Lage, dass wir Wasser direkt vom Hahn trinken können. Leider besitzt aber das Wasser nicht mehr seine ursprüngliche Kraft. Das Leitungswasser verliert nämlich durch die Aufbereitung und die lange Reise durch die Leitungen seine lebendige Frische und natürliche Vitalität.

Die Vitalwasserkaraffe Alladin (siehe [Newsletter Nr. 9](#)) und auch die Vitaljuwel Produkte sind gute Möglichkeiten, um dein Trinkwasser zu revitalisieren. Das Wasser weist dann eine hohe, lebensaufbauende Schwingung auf. Dieses kraftvolle Wasser kannst du zur Steigerung deiner Vitalität und deines Wohlbefindens zu dir nehmen. Zudem unterstützt dies deinen Körper beim Ausschwemmen von Schlackenstoffen.



Emotos Wasserkristallexperimente zeigten, dass, wenn Menschen negativ mit Wasser sprechen, die Kristalle verschwimmen und die Form des Wassermoleküls verstreut wird, während sich beim freundlichen und liebevollen Sprechen mit Wasser schöne und symmetrische Kristalle bilden.

Nahrung als Heilmittel: Grünkern

Grünkern ist Dinkel, der in halb reifem Zustand geerntet und anschliessend geröstet und getrocknet wird. Dadurch erhält er seinen besonderen Eigengeschmack von nussig, rauchig und aromatisch. Das Verfahren verleiht ihm nicht nur den besonderen Geschmack und die oliv-grüne Farbe, sondern macht ihn besonders bekömmlich und gut haltbar.

Diese Art der Ernte wurde aus der Not heraus geboren. Zu Zeiten einer schweren Hungersnot, die durch Dürreperioden und nasskalte Sommer geprägt waren, gab es zahlreiche Missernten. Deshalb wurde der Dinkel als Reaktion auf die Schlechtwetterperioden früher geerntet und getrocknet.

Was einst eine Notlösung war, ist heute ein hochwertiges Lebensmittel, das gerne auch in der veganen Küche eingesetzt wird. Grünkern eignet sich ganz oder geschrotet für Aufläufe, Suppen, Eintöpfe, Bratlinge, «Risotto» oder Salate.

Wie andere Getreide entfaltet auch Grünkern sein volles Aroma erst im Zusammenspiel mit Kräutern und Gewürzen. Erlaubt ist, was gefällt: Petersilie, Thymian und Koriander schmecken beispielsweise gut dazu, ebenso wie Curry, Paprikapulver, Ingwer, Chili oder Piment.

Grünkern hat einen höheren Nährwert als andere Getreide. Er ist zuckerreich und wegen der verfrühten Ernte, arm an Stärke. Grünkern ist ein Trockenprodukt und somit gut lagerfähig. Grünkern gilt als Nervennahrung, da sich das Getreide durch einen hohen Gehalt an Vitaminen der B-Gruppe auszeichnet, die wichtig für Gehirn und Nerven sind. Ausserdem sind die Mineralstoffe Magnesium und Phosphor, die ebenfalls Balsam fürs Nervenkostüm bedeuten, reichlich enthalten. Dank dem hohen Anteil an Ballaststoffen macht Grünkern lange satt.

Besonders interessant für Vegetarier und Veganer ist nicht nur der hohe Eiweissanteil, sondern auch der für ein pflanzliches Lebensmittel hohe Eisengehalt in ganzem Grünkern. Im Gegensatz zu den meisten anderen Getreidesorten ist Grünkern auch als ganzes Korn gut magenverträglich, sollte aber lange gekocht und gut gekaut werden. Auch ein langes Einweichen über Nacht fördert die Verdaubarkeit.

Gemäss der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) tonisierend Grünkern das Blut und unsere Lebensenergie Qi. Er transformiert Nässe und leitet Feuchtigkeit aus und hilft dadurch gegen Wasseransammlungen, schwere Beine und Ödeme.

Grünkern hat einen direkten Bezug zur Leber und hilft dadurch bei niedrigem Blutdruck, Eisenmangel und bei Hepatitis A. Grünkern hilft bei der Entgiftung und regt den Stoffwechsel an.

Der Frühling gilt in der TCM als die ideale Jahreszeit, um den Körper zu entschlacken. Die Entschlackung nach TCM erfolgt nicht durch Fasten, sondern durch Getreidekuren in Verbindung mit frischen Kräutern.



Grünkern hilft gemäss TCM bei tiefem Blutdruck und Eisenmangel.

Grünkern-Chili

Für 4 Personen

200 g	Grünkern
750 ml	Gemüsebrühe
2	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
3	Peperoni
1 Dose	Pelati gestückelt
250 g	Kidneybohnen gekocht
100 g	Mais
2	Rüebli
150 g	Tomatenmark
etwas	Rotwein
2 EL	Paprikapulver edelsüss
1 TL	Pul Biber
1 TL	Chiliflocken
1 TL	Kreuzkümmel
	Salz
	Kokosöl zum Anbraten



Grünkern in einem Sieb gut spülen und in einen Topf geben und mit 400 ml Gemüsebrühe aufkochen. Anschliessend die Hitze etwas reduzieren und den Grünkern ca. 25-30 Minuten bissfest garen und gelegentlich umrühren. Wenn der Grünkern bissfest gegart ist, die Reste der Brühe abschütten und den Grünkern zur Seite stellen.

Zwiebeln und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Rüebli ebenfalls klein schneiden. Paprika gut waschen, Kerngehäuse entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Bohnen aus der Dose in ein Sieb kippen und abspülen. Mit den Maiskörnern ebenso verfahren.

2-3 EL Kokosöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchstücke darin andünsten. Den Grünkern nach etwa 2-3 Minuten hinzugeben und anbraten. Nach weiteren 2 Minuten etwa 4 EL Tomatenmark einrühren und kurz anrösten lassen. Das Ganze mit einem Schuss Rotwein oder etwas Brühe ablöschen und kurz einkochen lassen.

Nun die Karottenwürfel sowie die Paprikastücke hinzugeben und mit den gehackten Pelati und 250 ml Brühe ablöschen. Alles gut miteinander vermengen und die Hitze etwas reduzieren. Den Topfdeckel leicht gekippt auflegen und das Chili 10 Minuten köcheln lassen. Dann das Chili erneut gut umrühren, Bohnen und Mais dazu geben und unterheben. Nochmals 5-10 Minuten köcheln lassen. Anschließend das Chili mit dem Paprikapulver, Pul Biber, etwas Salz, Kreuzkümmel, dem restlichen Tomatenmark sowie den Chiliflocken würzen.

Nun das Chili bei geringer Hitze noch etwa 20 Minuten ziehen lassen - dann schmeckt es noch besser.

Chili auf Tellern anrichten. Mit Chiliflocken, einigen Sprossen oder Avocado Stücken garnieren und servieren.

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 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?

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