



# Feng Shui Raum News

Für mehr Lebenskraft und Freude in deinen Räumen

## Wertvolle Feng Shui Tipps

### Lebensfreude des Sommers

**H**eute, zur Sommersonnenwende, erreicht die Sonne ihren nördlichsten Stand und wir haben den längsten Tag und die kürzeste Nacht des Jahres.

Seit 10 Jahren versende ich meine Newsletter zu den Jahreszeitenwechsel; ausser beim Winteranfang, den kriege ich zeitlich nicht auf die Reihe. Seither erlebe ich die Jahreszeitenwechsel bewusster und setze mich jeweils mit den zugehörigen Energiequalitäten auseinander.

Der Sommer wird dem Element Feuer zugeordnet. Das Feuer steht für Lebensfreude, Geselligkeit und Leidenschaft. Es schenkt uns im Sommer die volle Pracht der Farben in Blütenform und der Yang-Energie. Um bei so viel Yang nicht auszubrennen ist es wichtig, dass du dir immer wieder Yin-Momente gönnst, um dein Herz wieder zur Ruhe zu bringen. Nach den sehr heissen letzten Tagen bestanden meine Yin-Momente aus einer Abkühlung in der Limmat.

Ebenfalls dem Element Feuer zugeordnet ist die Mittagszeit, die Farbe Rot und alle spitzen und scharfkantigen Formen. Beim Organsystem sind es das Herz und der Dünndarm, beim Geschmack das Bittere und bei den Emotionen die Freude. Beim Lebensalter wird das Feuer durch die Pubertät repräsentiert. Wenn man bedenkt, dass sich ein Zuviel an Feuerenergie durch Reizbarkeit, emotionale Ausbrüche und innerer Hitze äussert, kann ich das gut nachvollziehen. Denn bei meinen beiden pubertierenden Töchtern erlebe ich hin und wieder das überschüssige Feuer.

Im Sommer ist die Wirkrichtung der Energie nach aussen – beim Menschen genauso wie in der Natur, wo alle Pflanzen sich dem Himmel zuwenden und in ihrer vollen Pracht stehen. Das Hinausgehen und sich in der Natur bewegen entspricht genauso diesem natürlichen Rhythmus wie auch die Geselligkeit. Im Sommer brauchen wir weniger Schlaf, was diese Bedürfnisse unterstützt, denn so haben wir mehr Zeit, die lauen Sommerabende draussen mit Freunden zu geniessen.



Um im Feuer des Sommers nicht auszubrennen, musst du dir Yin-Momente gönnen, um dein Herz wieder zur Ruhe zu bringen.



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

Mit den warmen Temperaturen ändert sich auch unser Essverhalten. Wir haben vermehrt das Bedürfnis nach kalten Mahlzeiten. Ideal während den heissen Sommertagen sind mild gewürzte und fettarme Speisen und generell viel Obst und Gemüse. Achte jedoch darauf, dass du deinen Magen nicht mit zu viel Rohkost und eiskalten Getränken überforderst. Diese kühlen deine Verdauung und schwächen dein Immunsystem.

Um das zu umgehen, kannst du deinen Salat mit gekochten Zutaten ergänzen und deinen Fleischkonsum reduzieren. Fleisch hat ein warmes bis heisses Temperaturverhalten und wärmt dich zusätzlich von innen und die Zubereitung auf dem Grill verstärkt diese Wirkung zusätzlich. Als Eiweissquellen kannst du stattdessen Linsen oder Hülsenfrüchte einsetzen, welche deinen Körper nicht überhitzen.

### 3-Türen-Bagua – Ruhm und Anerkennung

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 «**Ruhm und Anerkennung**» eingehen.

|                 |                              |                                     |
|-----------------|------------------------------|-------------------------------------|
| <b>Reichtum</b> | <b>Ruhm,<br/>Anerkennung</b> | <b>Partnerschaft,<br/>Beziehung</b> |
| <b>Familie</b>  | <b>Tai Chi</b>               | <b>Kreativität<br/>Kinder</b>       |
| <b>Wissen</b>   | <b>Karriere</b>              | <b>hilfreiche<br/>Freunde</b>       |

Der Baguabereich «Ruhm und Anerkennung» spiegelt das Image und das gesellschaftliche Ansehen und auch das Selbstbewusstsein der Bewohner. Wie wirkst du auf andere und wie spricht man über dich?

Dieser Bereich steht mit dem Feuer in Verbindung. Wie eine Kerze in der Nacht das Dunkel erhellt, so kann diese Energie Anerkennung und Ruhm bringen. Dieser Bereich unterstützt gute Kontakte und ist von gesellschaftlicher Anerkennung gekennzeichnet. Dein Selbstbewusstsein, deine äussere Erscheinung, dein Auftreten und deine gute Ausstrahlung sind eng mit diesem Bereich verbunden. Je stärker das Chi in dieser Zone ist, desto unwichtiger wird die Meinung der anderen und du entwickelst das Talent und die Triebkraft, die eigenen Überzeugungen mit Konsequenz und Bestimmtheit zu leben.



Der Bereich «Ruhm und Anerkennung» spiegelt das Image und das gesellschaftliche Ansehen der Bewohner.

Erweiterungen können dazu führen, dass wir beruflich wie privat im Mittelpunkt des Interesses stehen. Alles was wir anpacken, gelingt mit Leichtigkeit und findet Beachtung. Fehlbereiche können mangelndes Selbstwertgefühl mit sich bringen. Wir trauen uns nicht zu, verantwortungsvolle und mit gesellschaftlichem Ansehen verbundene Posten zu übernehmen.

Dieser Bereich kann mit strahlenden und inspirierenden Gegenständen betont werden. Sorge für eine glanzvolle Atmosphäre und kreiere hier ein helles, aussergewöhnliches Ambiente.

## Musik für den Frieden

Die schweizerisch/tibetische Künstlerin Dechen Shak-Dagsay hat bereits in grossen Konzertsälen wie Carnegie Hall New York, KKL Luzern oder dem Berliner DOM gesungen. Mit ihrer Musik verbindet sie den Gesang traditioneller tibetischer Mantras mit westlichen Musikklingen. Ihre Lieder klingen nicht nur sanft, meditativ und ruhig, sondern zwischendurch auch groovig und melodios. Mit ihrer berührenden Stimme trifft sie die Menschen mitten ins Herz. Ihre letzten beiden Alben tragen die Botschaft des Friedens, Liebe, Empathie und Versöhnung für alle Menschen dieser Welt.

Durch den Erfolg mit ihrer Musik sowie mit dem musikalischen BEYOND Projekt (siehe [Newsletter Nr. 7](#)) war es ihr möglich die Stiftung DEWA CHE zu gründen, welche mehrere soziale Projekte in Tibet unterstützt. Dank Spenden aus Unternehmen oder von privaten Gönnern können junge Tibeter\*innen ein Handwerk erlernen und eine sichere Existenz im eigenen Land aufbauen.

In den letzten zwei Jahren entstand das wunderschöne Doppelalbum «emaho – the Story of Arya Tara». «Emaho» ist ein besonderes Wort. Es ist ein Ausruf, der in den alten tibetisch-buddhistischen Schriften verwendet wird, um den wundersamen, erstaunlichen Moment der Freude zu beschreiben, wenn der Geist erwacht. Dechen hat dieses Gefühl jedes Mal, wenn sie sich mit der buddhistischen Göttin Arya Tara verbindet. Diese erhabene Göttin steht sowohl für weibliche Ermächtigung als auch die aktive Verkörperung des Mitgefühls für alle Wesen.

Die friedensfördernde Energie der uralten Mantras, insbesondere der Schutzgöttin Arya Tara, welcher das neue Doppelalbum gewidmet ist, sind heute wichtiger denn je. Sie sollen helfen, unsere Ängste, Wut, Trauer und Schmerz zu überwinden und eine kollektive positive Kraft für eine nachhaltige, friedlichere und gerechtere Welt freizusetzen.

Auf ihrer «emaho» Concert Tour kannst du dir die Musik aus diesem aktuellen sowie auch beliebte Stücke aus ihren früheren Alben live anhören. Sie tritt am 24. Juni 2022 um 20 Uhr in der Elisabethenkirche in Basel auf und am 1. Juli um 20 Uhr in der Kirche Enge in Zürich. [Hier](#) findest du weitere Infos und Tickets zu ihrer «emaho» Concert Tour with the Jewel Ensemble.



Die friedensfördernden Energien der uralten Mantras, sollen helfen, unsere Ängste, Wut, Trauer und Schmerz zu überwinden.

## Nahrung als Heilmittel: Aubergine

Die Aubergine ist eine subtropische Pflanzenart aus Asien, die zu den Nachtschattengewächsen gehört. Wegen ihrem hohen Gehalt an Bitterstoffen und Solanin sind sie nicht zum Rohverzehr geeignet. Sie wird gekocht, gebraten oder gefüllt als Gemüse gegessen.

Gemäss der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) stärken Auberginen unsere wertvollen Körpersäfte, was besonders bei trockener Haut, trockenen Schleimhäuten und trockenem Stuhl günstig ist. Zudem leiten sie die Hitze aus und haben einen kühlenden Effekt. Sie sind günstig bei Blutungen, Hämorrhoiden, Aphten und bei Hauterkrankungen mit Juckreiz und Rötungen. Sie wirken herzscheidend und antithrombotisch und helfen bei Nierenbeckenentzündung.



Auberginen helfen die Hitze auszuleiten und haben einen kühlenden Effekt.

Auberginen haben eine stark blutbewegende Wirkung und helfen bei Schwellungen durch Blutstagnation und Schmerzen. Wegen der stark blutbewegenden Wirkung sind sie in der Schwangerschaft ungünstig und sollten nur in kleinen Mengen genossen werden. Vorsicht ist auch bei Rheuma geboten, denn der Verzehr von Nachtschattengewächsen kann Rheuma verschlimmern.

Auberginen stärken Magen, Darm, Leber und auch die Gebärmutter. So sind sie besonders empfehlenswert bei Zysten und Myomen oder auch bei schmerzhafter Menstruation. Zudem helfen sie uns, durch das sommerliche Schwitzen nicht auszutrocknen.

### Caponata

Für 2 Personen

- 1 Aubergine
- 2 reife Fleischtomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Oliven ohne Stein
- 1 EL Kapern
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- ½ EL weisser Balsamicoessig
- 2 EL Pinienkerne
- ½ Bund Basilikum
- Pfeffer aus der Mühle



Aubergine waschen, würfeln und mit 1 TL Salz vermischt ziehen lassen. Tomaten heiss überbrühen, häuten und würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Oliven grob schneiden.

Auberginenwürfel abspülen und in Küchenpapier ausdrücken. Auberginen im Olivenöl anbraten und unter Rühren 10 Minuten weitergaren. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und weitere 3 Minuten braten. Die Tomatenstücke zugeben und weitere 2 Minuten braten. Dann Tomatenmark einrühren, kurz anrösten und mit Essig und 3 EL Wasser ablöschen. 5 Minuten kochen lassen. Oliven und Kapern zufügen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Basilikum verlesen und zerkleinern.

Die Caponata mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken und mit dem Basilikum und den Pinienkernen bestreuen und servieren.

**Tipp:** Caponata kann heiss oder kalt gegessen werden; sie eignet sich also auch ideal zum Mitnehmen.

# Veranstaltungen

## Workshop: Feng Shui für dein Zuhause

**H**ast 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, 12. November 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 22. Oktober 2022 an [info@fengshuiraum.ch](mailto:info@fengshuiraum.ch) oder Tel. 076 419 49 57

## Workshop: Feng Shui für deinen Garten

**M**öchtest 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, 1. April 2023, 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 11. März 2023 an [info@fengshuiraum.ch](mailto:info@fengshuiraum.ch) oder Tel. 076 419 49 57