



Feng Shui Raum News

Für mehr Lebenskraft und Freude in deinen Räumen

Wertvolle Feng Shui Tipps

Herbstblues

Ehrlich gesagt, blicke ich dem Übergang vom Sommer zum Herbst nicht unbeschwert entgegen. Ich schätze es zwar sehr, dass wir in unseren Breitengraden die vier Jahreszeiten miterleben dürfen, denn ich liebe die Abwechslung und bin auch der Meinung, dass jede Jahreszeit seine Vorzüge und Nachteile mit sich bringt. Und doch weckt der Herbst in mir negative Erinnerungen.

Ich kämpfte in meinem Leben schon mehrere Male gegen Depressionen an. Diese machten sich vorwiegend in der dunkleren Jahreszeit bemerkbar und waren nicht immer mit einer Lichttherapie zu besiegen.

Klar hat auch der Herbst seine schönen Seiten, vor allem, wenn das Wetter mitspielt und wir nicht im Nebel versinken, sondern in den Genuss von sonnigen, bunten Herbsttagen kommen.

Im Feng Shui wird der Herbst dem Metallelement zugeordnet. Dem Element Metall entspricht das Organ Lunge. Alle Erkrankungen des Respirationstraktes, der von der Nase über die Nasennebenhöhlen, den Rachen und die Lungen reicht, treten daher mit Vorzug im Herbst auf. Achte nun also besonders auf deine Gesundheit und Immunabwehr. In meinem Abendkurs **«Gesund und fit durch den Winter»**

bekommst du einige Tipps, wie du dein Immunsystem mit Hilfe der TCM stärken kannst.

So wie dem Sommer die Lebensfreude zugeordnet wird, gehört zum Herbst das Gefühl der Trauer. Ich nenne es Schicksal, dass seit über einer Woche die Trauer meinen Gefühlszustand dominiert. Mein Lebenspartner litt an starken Depressionen und entschied sich schlussendlich,



Im Herbst musst du besonders gut auf die Gesundheit deiner Lungen und Atemwegsorgane achten.

diesen schweren Zeiten ein Ende zu setzen, indem er aus dem Leben schied. Trotz der Schwere und der Trauer, habe ich mich entschieden, diesen Newsletter zu schreiben, um auf die Wichtigkeit der psychischen Gesundheit hinzuweisen.

Gerne mache ich dich an dieser Stelle auf das Angebot **Aktionstage Psychische Gesundheit** des Kantons Aargau aufmerksam. Die Aktionstage 2022 finden vom 4. September bis 2. November statt. Mehr als 30 Institutionen sensibilisieren für das Thema, vermitteln Informationen und schaffen ein Bewusstsein für den Umgang mit psychischer Gesundheit. Die Veranstalter beleuchten die psychische Gesundheit aus verschiedenen Perspektiven. Es finden unter anderem Referate, Flashmobs und Filmvorführungen statt.



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

3-Türen-Bagua – Partnerschaft

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 **«Partnerschaft, Beziehungen»** eingehen.

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

Der Baguabereich «Partnerschaft, Beziehungen» bildet alle deine Beziehungen ab - zum Lebenspartner, zu Freunden, Nachbarn und Arbeitskollegen. Hier entwickeln sich Beziehungen und es sollte eine harmonische und fürsorgliche Atmosphäre herrschen.

Bei Tendenz zu schwierigen zwischenmenschlichen Beziehungen ist dieser Bereich besonders wichtig. Auch wenn es in deiner Ehe kriselt oder wenn du dem Singledasein überdrüssig bist oder wenn es dir schwerfällt, eine dauerhafte Beziehung einzugehen, solltest du diesen Bereich genauer unter die Lupe nehmen.

Gibt es in deinem Wohnungsgrundriss ein Fehlbereich in der Partnerschaftszone oder ist der Energiefluss, bedingt durch eine schlechte Raumnutzung, ungenügend? Befindet sich dort eine Abstellkammer oder häuft sich hier das Chaos? Was symbolisieren die Bilder und Gegenstände in dieser Zone? Fehlbereiche können zu Bindungslosigkeit führen und wir sind nicht bereit, wirklich eine Partnerschaft einzugehen und uns in ihr zu öffnen.



Im Bereich «Partnerschaft, Beziehung» bilden sich sämtliche Beziehungen zu deinen Mitmenschen ab.

Erweiterungen in diesem Bereich helfen insbesondere, unsere Beziehungsfähigkeit zu entfalten. Wir entwickeln ein Gefühl der Fürsorge und Hingabe.

Für langanhaltende und erfüllende Beziehungen mit Freunden, Nachbarn und Arbeitskollegen kannst du diesen Bereich mit Symbolen der Gemeinsamkeit, Freude und Gleichberechtigung aktivieren, welche eine Energie der Bindung, des Austausches und liebevollen Teilens ausstrahlen. Sorge für eine gründliche Reinigung dieser Zone sowie eine gute Beleuchtung.

Um die Beziehung zum Lebenspartner zu aktivieren, wendest du das Bagua auf das Schlafzimmer an. Der Bereich befindet sich im rechten hinteren Teil des Schlafzimmers von der Tür aus betrachtet. Dort kannst du beispielsweise zwei Herzen anbringen oder ein Symbol, welches für dich Liebe und Verbundenheit repräsentiert.

Selbstfürsorge

Das Prinzip der Selbstfürsorge bedeutet in der Psychologie, sich die Zeit für Dinge zu nehmen, die dem Einzelnen dabei helfen, gut zu leben und die seelische sowie körperliche Gesundheit zu verbessern. Selbstfürsorge hilft dabei, Stress leichter zu bewältigen und die Energie zu steigern.

Selbstfürsorge kann dir dabei helfen, entspannter, gelassener und mit mehr Leichtigkeit durch dein Leben zu gehen. Dafür genügt es jedoch nicht, dir einmal im Monat eine Massage zu gönnen und auch ein wöchentliches Schaumbad hat nicht den gewünschten Effekt.

Die Selbstfürsorge sollte zu einem festen Bestandteil deines Alltags werden, indem du dich regelmässig und wahrhaftig um dich selbst kümmerst. Entwickle eine innere Haltung, welche Mitgefühl, Wohlwollen und Wertschätzung dir gegenüber ausdrückt. Achte auf einen guten Umgang mit dir selbst und Sorge gut für dich.

Wie gut spürst du dich? Kennst du deine Bedürfnisse und weisst du, was dir guttut?

Durch einen achtsamen und wertschätzenden Umgang mit dir selbst, baust du dir ein Leben auf, aus dem du nicht mehr ständig entfliehen musst. Du stehst aktiv für das ein, was du in deinem Leben haben möchtest und was dir guttut. Dies ist ein stetiger, lebenslanger Prozess.



Selbstfürsorge ist wichtig, für die seelische und körperliche Gesundheit und hat nichts mit Egoismus zu tun.

Acht Schritte zur Selbstfürsorge:

1. Stressoren (Energieräuber) erkennen und minimieren; was stresst dich?
2. Ressourcen aufbauen; was tut dir gut?
3. Optimismus stärken; wie gehst du durch die Welt und bewertest Sachen?
4. Achtsamkeit, Entschleunigung, im Hier und Jetzt sein - vom Automatismus zum überlegten Handeln
5. Selbstwirksamkeit und Selbstverantwortung stärken; wo kannst du handeln?
6. Sich selbst und anderen Grenzen setzen (Grenzen erkennen und setzen, lernen nein zu sagen)
7. Soziale Beziehungen und soziales Verhalten; wer tut dir gut und wer nicht?
8. Loslassen von alten Geschichten, die dir nicht guttun

Versuche Gewohnheiten aufzubauen, welche dich daran erinnern, den Blick immer mal wieder auf dich, dein Inneres und deinen Körper zu richten. Dabei kann es gut sein, dass du gewisse Denk- und Verhaltensweisen bemerkst, die Energieräuber für dich sind. Oder sind es Menschen oder Aktivitäten, die dich schwächen? Von diesen Energieräubern solltest du dich trennen.

Achte darauf, was dir guttut und dir Energie gibt und erstelle eine Liste. Denn wenn du im Stress bist, kann sich dein Hirn nicht mehr daran erinnern, was dich stärkt. In diesen Fällen kannst du auf deine Liste zurückgreifen. Statt einer Liste, kannst du dir auch einen Ressourcenbaum zeichnen. Bei den Wurzeln stehen die Ressourcen, welche dir Kraft geben, beim Baumstamm diejenigen Ressourcen, welche dir Stabilität geben und in der Baumkrone alles, was dich wachsen lässt.

Hast du gewusst, dass sich Optimismus stärken lässt? Eine Studie zeigt, dass das tägliche Aufschreiben von positiv erlebten Sachen, während 6 Wochen, zu einer signifikant höheren Lebenszufriedenheit führt. Also nichts wie los, schaffe dir ein Dankbarkeitstagebuch an, in welches du täglich 3 bis 10 schöne Erlebnisse niederschreibst, welche du an diesem Tag erlebt hast. Dieses Tagebuch hat den Vorteil, dass sich die freudigen Erlebnisse später wieder lesen lassen und die positiven Gefühle reaktiviert werden.

Nahrung als Heilmittel: Hafer

Hafer ist ein europäisches Urgetreide. Der Hafer ist ein Rispengras, das alle Jahre neu keimt. Im Gegensatz zu anderen Getreidearten bildet der Fruchtstand eine Rispe und keine Ähre. Seit etwa 1000 vor Christus wurde Hafer in Europa angebaut, jedoch hauptsächlich als Tiernahrung verwendet. Später wurde Hafer zu einem Grundnahrungsmittel der Menschen in kälteren Klimazonen wie in Deutschland, Skandinavien, Irland und Schottland. Ohne Zweifel ist Hafer das gehaltvollste Getreide, das auf Schweizer Feldern wächst.

Hafer gehört zu den eiweiss- und fettreichen Getreiden. Er enthält Beta Glucane, Kieselsäure, Lecitin, Calcium, Phosphor, Kalium, B-Vitamine, Eisen, Magnesium, Mangan, Zink, Kupfer und Avenin. Diese Eigenschaften machen den altbekannten Hafer zum «Superfood» und dadurch wieder begehrenswert für Konsument*innen.

Hafer ist im Vergleich zu anderen Getreiden reich an Eisen. Weil Eisen aus pflanzlichen Quellen aber weniger gut verwertet wird, sollte man dieses mit einer Vitamin C Quelle kombinieren (z.B. Zitronensaft im Porridge oder Birchermüesli) und so die Verfügbarkeit steigern.

Hafer wird als Flocken, gemahlen oder auch geschrotet verwendet und als Ersatz für Kuhmilch hat sich die Hafermilch schon längst einen Namen gemacht. Das Haferkraut findet als Tee, Tinktur, Urtinktur oder Pulver Verwendung und die Haferkleie dient als Darmregulans.

Gemäss der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) hilft Hafer bei Verdauungsschwäche, indem die verdauungsfördernden Darmbakterien vermehrt werden und macht den Stuhl gleitfähig. Hafer stärkt die Abwehrkraft und hilft bei Müdigkeit, allgemeiner Schwäche und geistiger Erschöpfung. Hafer kann bei Schlafstörungen und Unruhe helfen, den Geist zu beruhigen und stärkt die Nerven. Hafer ist hilfreich gegen Magenschleimhautreizung und Nachtschweiss. Er entschlackt den Körper und kann helfen, Toxine auszuleiten. Hafer kann einen zu hohen Cholesterin- und Blutzuckerspiegel senken. Vorsicht ist geboten bei AD(H)S und Phosphatsensibilität.

Hast du gewusst, dass ein warmes, gekochtes Frühstück dein Immunsystem stärken kann? Das wohl bekannteste TCM Frühstück ist das Porridge. Es gibt Menschen, die mit Sodbrennen auf Haferflocken-Porridge reagieren. Hafer ist das einzige Getreide, das nach TCM eine leicht wärmende Wirkung hat. Je nach persönlichem Empfinden kann das für manche schon zu viel Wärme sein. In diesem Fall können Reisflocken, Polenta oder auch Hirse als Ersatz dienen; auch diese Getreide lassen sich sehr gut süss zubereiten. Ich persönlich neige eher zu Kälte und röste die Haferflocken vor dem Einweichen kurz an. Das verleiht ihnen noch etwas mehr Wärme.

Wenn du es lieber pikant magst, eignen sich beispielsweise auch Kartoffeln mit Ei oder eine Linsensuppe als gekochtes Frühstück. Wichtig ist, dass es dir schmeckt und dich satt und zufrieden macht. Das Sättigungsgefühl sollte mindestens 3 Stunden anhalten und dir Energie für den Tag verleihen. Du solltest dein Frühstück gut und leicht verdauen können. Das erkennst du daran, dass du keine Magenschmerzen und keine Blähungen hast.

Wenn du mehr Tipps für eine gesunde Ernährung nach TCM bekommen willst, dann würde ich mich freuen, dich an meinem Abendkurs «Gesund und fit durch den Winter» begrüßen zu dürfen.



Als Eisenlieferant liegt der Hafer im Trend der fleischlosen Ernährung.

Porridge mit Birnen

Für 2 Personen

1 Tasse (80 g)	Haferflocken
2 Tassen	Wasser oder Getreidemilch
2	Birnen
3 EL	Rosinen
1 Prise	Salz
etwas	Vanille gemahlen
2 TL	Zitronensaft
2 EL	Mandelmus
	Cashewkerne geröstet



Haferflocken am Vorabend in einer Pfanne ohne die Zugabe von Fett leicht rösten, bis sie duften. Mit dem Wasser ablöschen und über Nacht quellen lassen. Am Morgen die Birnen kleinschneiden oder raffeln und zusammen mit den Rosinen, dem Salz, Vanille und Zitronensaft zu den Haferflocken geben und knapp weichkochen. Das Mandelmus darunterziehen und die ohne Fett gerösteten Cashewnüsse darüberstreuen.

Wenn du es etwas süsser magst, kannst du dein Porridge mit Birnel oder Ahornsirup süssen.

Tipp: Das Porridge ist ein einfaches, schnell zubereitetes Frühstück. Du kannst die Früchte, Nüsse und Samen beliebig nach deinem Gusto variieren.

Hinweis: Durch das Einweichen der Haferflocken wird die darin enthaltene Phytinsäure gespalten und die Nährstoffe wie Eisen, Zink, Kalzium und Magnesium können vom Körper besser aufgenommen werden. Der Zitronensaft unterstützt die Aufnahme von Eisen.

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: Mittwoch, 19. Oktober 2022, 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 17. Oktober 2022 an info@fengshuiraum.ch oder Tel. 076 419 49 57

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, 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 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, 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 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, 9. November 2022, von 14.00 bis 16.15 Uhr
Ort: Pro Senectute, Bahnhofstrasse 40, 5400 Baden
Kosten: CHF 47.- (2 Lektionen) und ca. CHF 10.- für die Kursunterlagen
Anmeldung: <https://ag.prosenectute.ch/de/freizeit/kurse/AG13841?clientName=pro-senectute-ag>