



Feng Shui Raum News

Für mehr Lebenskraft und Freude in deinen Räumen

Wertvolle Feng Shui Tipps

Chinesisches Neujahr im Zeichen des Wasser-Hasen

Ein stürmisches und bewegtes Jahr mit vielen Hochs und Tiefs liegt hinter mir. Ich hatte meine Komfortzone öfters verlassen - manchmal selbst gewählt, manchmal wurde ich dazu gezwungen.

Als der Sturm in meinem Leben immer heftiger wurde, orientierte ich mich an Pippi Langstrumpf, welche auf die Warnung «der Sturm wird stärker» ganz gelassen erwiderte «das macht nichts, ich auch». So habe ich im letzten Jahr viel gelernt, bin an manchen Herausforderungen gewachsen und stärker geworden.

Heute wird im chinesischen Horoskop der Wasser-Tiger vom Wasser-Hasen abgelöst, welcher bis am 9. Februar 2024 regiert. Dies hat nicht nur Einfluss auf diejenigen, welche im Jahr des Hasen geboren sind (1963, 1975, 1987, 2011). In der Übersicht auf meiner Homepage kannst du dein **chinesisches Tierkreiszeichen und Element** nachschauen.

Der Hase konzentriert sich gern auf das Gute und Schöne. Er hat viele Interessen und entwickelt sich ständig weiter. Hasen gelten als stille Menschen, unter deren ruhigen Oberfläche sich jedoch häufig eine Menge Willensstärke versteckt. Sie sind selbstbewusst und wissen genau, welche Ziele sie erreichen wollen.

Der Hase verfügt über eine schnelle Auffassungsgabe und hat einen flexiblen Geist. Er ist etwas ungeduldig, wenn seine Mitmenschen nicht ganz so flott denken, wie er selbst. Der Hase ist sehr selbstbeherrscht und tief in seinem Inneren ist er feinfühlig und emotional. Das kann in uns ein Bedürfnis nach mehr Romantik und Leidenschaft entfachen und unterstützt uns dabei, unsere emotionale Seite zu entdecken und zu zeigen. Die Aussichten für die Liebe stehen in diesem Jahr also besonders gut. Den Hasen zeichnet der Wunsch aus, enge Beziehungen aufzubauen und Konflikte zu lösen.



Der Hase gilt als feinfühlig und emotional, was in uns ein Bedürfnis nach mehr Romantik und Leidenschaft entfachen kann.



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

Das Element Wasser weckt in uns die emotionale Seite und wir agieren empathischer und tiefgründiger. In Kombination mit dem Hasen verleiht es uns einen gewissen Tiefgang. Es fällt uns einfacher, auf die Bedürfnisse anderer einzugehen und uns in deren Gefühlswelt hineinzusetzen. Falls du sehr feinfühlig und empathisch bist, musst du darauf achten, dass du dich nicht in den Problemen anderer verlierst. Nimm deine eigenen Gefühle wahr und höre auf sie.

Das Wasser unterstützt eine gute Kommunikation. Es fällt uns leichter, uns auszutauschen und Streitereien können oft umgangen werden, weil alle ein wenig flexibler sind und bereiter, Kompromisse einzugehen. Die Flexibilität des Wassers unterstützt uns auch dabei, uns auf Neues und Ungewohntes einzulassen.

Im Jahr 2023 werden Kreativität und Wachstum gefördert und es verspricht von seiner Grundenergie her ruhiger und harmonischer zu werden als das vergangene Jahr. Im Vordergrund sollte dein eigenes Wohlergehen stehen, mit einer ausgewogenen Work-Life-Balance. Es ist eine gute Zeit, um Widersprüche zu lösen, Beziehungen aufzubauen und zwischenmenschliche Verbindungen zu entwickeln.

Das chinesische Horoskop verspricht Zeit und Ressourcen für Gesundheit, Erholung, Hobbys und Reisen. Im geschäftlichen Bereich herrscht eher Ebbe. Erfolgreich sind vor allem jene, welche lang hart dafür gearbeitet haben und den Boden bereitet haben. Erfolge können dort erzielt werden, wo gut verhandelt und kooperiert wird. Das Jahr des Hasen wird denjenigen viel Glück bringen, die sich entscheiden, das zu tun, was sie lieben, und ein Hobby zu einem kommerziellen Projekt machen.

Im Gesundheitsbereich verspricht das chinesische Horoskop Stabilität. Das Risiko von Arbeits- und Sportverletzungen sowie Virusinfektionen wird abnehmen. Die Prävention wird im Vordergrund stehen und auch die richtige Ernährung wird viele Probleme lindern. Wir werden daran erinnert, dass körperliches und psychisches Wohlbefinden eng miteinander verbunden sind.

Jahresqualitäten der Fliegenden Sterne

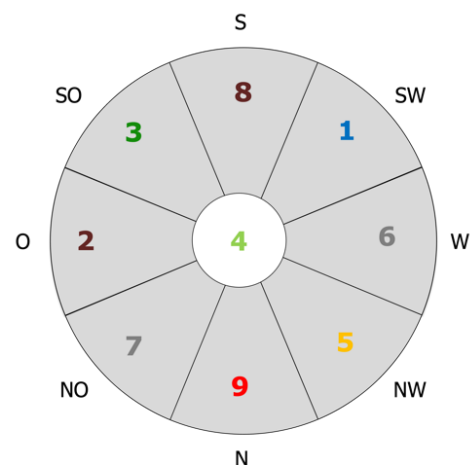
So wie der Wasser-Hasen Einfluss auf das Jahr hat, so wirken die sogenannten Fliegenden Sterne (Flying Stars) auf uns und unser Haus. Die Fliegenden Sterne ist ein komplexes Berechnungssystem, bei welchem zeitliche Komponenten mit räumlichen Aspekten abgeglichen werden.

Im System der Fliegenden Sterne gibt es die Jahressterne. Diese zeigen die Energiequalitäten für jede der acht Himmelsrichtungen für ein Jahr auf. Es gibt neun Sterne, welche den Elementen und Richtungen zugeordnet werden. Es gibt gute Sterne und ungünstige Sterne. Bewegung aktiviert die Sterne und wir nur dort eingesetzt, wo die Sterne positiv sind. Mit Hilfe der Elemente und dem Elementezyklus kann ein Ausgleich geschaffen werden.

Wenn du diese Jahressterne bei dir zu Hause berücksichtigen möchtest, brauchst du keine grosse Umgestaltung. Du kannst Massnahmen gegen die schwierigen Jahresbesucher treffen. Diese Massnahmen gelten dann für dieses Jahr. Die neuen Jahreseinflüsse wirken ab dem 4. Februar 2023 (Jahresanfang des chinesischen Sonnenkalenders).

Du solltest den Fokus vor allem auf diejenigen Räume legen, welche oft genutzt werden. Die Abhilfen sollten sichtbar sein; wenn du sie in einem Schrank sperrst, können sie ihre Wirkung nicht entfalten.

Um die Himmelsrichtung auf deinen Grundrissplan einzuzeichnen, musst du zuerst die Mitte bestimmen. Danach kannst du die acht Himmelsrichtungen einzeichnen. Falls bei deinem Grundrissplan kein Nordpfeil eingezeichnet ist, kannst du auf Google Maps schauen, wie dein Gebäude ausgerichtet ist und die Himmelsrichtungen auf deinen Plan übertragen. Bei Google Maps befindet sich der Norden 360°/0° immer oben. Bitte verwende keinen Kompass für die Ermittlung der Himmelsrichtungen, denn innerhalb von Gebäuden gibt es zu viele Störfaktoren, welche zu massiven Abweichungen führen können.



Die Zuordnung der Fliegenden Sterne zu den Himmelsrichtungen im 2023.

Stern	Himmels- richtung	Massnahme
1	SW	mit Bewegung aktivieren (bewegtes Wasser, Ventilator, Pendeluhr, Trampolin, Aquarium)
2	O	metallenes Klangspiel aufhängen
3	SO	harmonisieren mit dem Element Feuer (etwas Rotes, rote Kerze, roter Teppich, rotes Bild, roter Stuhl) Achtung: falls SO im Schlafzimmer ist, nicht zu viel rot einsetzen!
4	Zentrum	harmonisieren mit dem Element Feuer (etwas Rotes, rotes Glas mit Kerze drin)
5	NW	metallenes Klangspiel aufhängen (ist hier wichtiger als im O beim Stern 2)
6	W	keine Abhilfe nötig
7	NO	harmonisieren mit dem Element Wasser (blaues Bild, blauer Gegenstand, stilles Wasser, blaue Schale)
8	S	bewegtes Wasser (Zimmerbrunnen, Bild von Wasserfall) oder sonstige Bewegung (Ventilator, Mobile, Trampolin)
9	N	ausgleichen mit Element Holz (grüne Pflanzen, frische Blumen, Farbe Grün)

3-Türen-Bagua – Kreativität und Kinder

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 **«Kreativität, Kinder»** eingehen.

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

Dieser Bereich der «Kreativität, Kinder» befasst sich mit unseren leiblichen Kindern und auch dem geistigen Nachwuchs, also unseren Ideen, Projekten und unserer Kreativität, welche bis in die Zukunft reichen. Diese Zone befindet sich gegenüber dem Bereich «Familie», welcher für unsere Ursprungsfamilie und unsere Ahnen steht.

Schwierige Beziehungen zu Kindern oder auch Probleme der Kinder, können sich hier zeigen, genauso wie mögliche Kinderlosigkeit und Kreativitätsstau. Die Energie in diesem Bereich entspricht der Energie der Erntezeit, sie hat Einfluss darauf, was wir in die Welt bringen und was in die Zukunft reicht. Sie unterstützt das Erleben von Vergnügen, Romantik und den Genuss schöner Dinge. Freude und Zufriedenheit werden ebenfalls mit dieser Bagua-Zone assoziiert.

Diese Zone lässt sich durch Gegenstände, welche die fünf Sinne ansprechen, aktivieren. Das können duftende Blumen, freudige Musik, funkelnde Kunstwerke oder ähnliches sein. Auch Gegenstände, welche die Fantasie und Freude anregen, können diesen Bereich positiv unterstützen. Weitere Möglichkeiten sind Dekorationsgegenstände aus Metall (idealerweise mit einer runden Form), Fotos von deinen Projekten sowie Bilder oder Zeichnungen von deinen Kindern.



Der Bereich «Kinder, Kreativität» befasst sich mit den leiblichen Kindern und auch dem geistigen Nachwuchs.

Erweiterungen helfen, die kreative Seite zu entfalten. Sie unterstützen uns dabei, unsere Aufgaben spielerisch und leichten Herzens anzugehen und uns Freude und Entspannung zu gönnen.

Fehlbereiche können darauf hindeuten, dass du mit dir selbst zu streng bist und dir nichts gönnst. Man hat die Tendenz, zu starr und ernsthaft zu sein.

Feng Shui für dein Zuhause

Wohnst du noch oder lebst du schon? Dieser Slogan des schwedischen Möbelhauses drückt auf wunderbare Weise das Anliegen von Feng Shui aus. Unser Zuhause ist unser Lebensmittelpunkt, unser Zentrum, um das sich alles dreht. Da sollten wir uns wohl fühlen, uns erholen und regenerieren können.

Wann bist du zum letzten Mal umgezogen und weshalb? Welche Anforderungen stellst du an dein Zuhause? Welche Bedürfnisse müssen zwingend abgedeckt sein, damit du dich richtig wohl fühlst?

Wohnqualität entsteht, wenn viele Bedürfnisse erfüllt werden. Die Bedürfnisse können unterschiedlicher Art sein und je nach Person unterschiedlich gewichtet werden. So wie wir uns im Laufe unseres Lebens weiterentwickeln, so können sich auch unsere Bedürfnisse ändern. Dies kann bereits bei der Planung eines Eigenheimes berücksichtigt werden.

Ein Ort muss uns Sicherheit vermitteln und uns das Gefühl geben, dass unser Überleben gesichert ist. Die Nähe zu Wasser kann uns dieses Gefühl vermitteln, denn Wasser brauchen wir zum Überleben. Folglich hat das Element Wasser im Feng Shui einen hohen Stellenwert. Wenn du nicht an einem See, Fluss oder Bach wohnst, kannst du Wasser auch mittels einem Bild, einem Zimmerbrunnen oder einem Aquarium in dein Heim hohlen.

Wir wissen vom Waldbaden, welch wohltuenden und gesundheitsfördernden Effekte Pflanzen auf uns ausüben. Auch dies kannst du dir zu Nutze machen, indem du deinen Wohnraum mit Zimmerpflanzen belebst.

Die Materialien, mit denen du dich umgibst, üben ebenfalls einen Einfluss auf dich und dein Wohlbefinden aus. Umgibst du dich mehrheitlich mit kühlen und harten Materialien (z.B. Steinboden, Glasvitrine, Ledersofa und Metallmöbel) oder bevorzugst du weiche Materialien (z.B. Parkettboden, Teppich, Vorhänge, Stoffsofa, Holzmöbel)?

Auch Farben haben ihre Wirkungen. Blau fördert zwar die Entspannung, wirkt aber eher kühl und unbehaglich. Grün wirkt wohltuend und Rot regt an und macht eher aggressiv. Vertiefte Informationen zu den Farben findest du in meiner Übersicht zu den **Farben und ihren Wirkungen**.

Mit unterschiedlichen Lichtquellen können wir für unterschiedliche Stimmungen sorgen. Das natürliche Tageslicht ist am Abend wärmer; dies sollten wir auch in unseren Wohnräumen entsprechend umsetzen. Kerzenlicht vermittelt ein Gefühl von Geborgenheit und Entspannung. Es erinnert uns an ein Feuer, das uns Wärme und Schutz bietet. Dies sind nur einige Einflussfaktoren, welche dafür verantwortlich sind, ob du dich an einem Ort wohlfühlst.



Im praktischen Feng Shui Workshop wendest du das gelernte Feng Shui Wissen direkt auf dein Zuhause an.

Im Feng Shui spielen die Himmelsrichtungen, die Geburtsdaten und Geschlechter der Bewohner*innen, das Baujahr und die Ausrichtung des Hauses eine wichtige Rolle. Diese dienen als Grundlage für einige Berechnungen, welche dir zeigen, wer wo seine günstigen Bereiche hat und wo welche Energiequalitäten wirken.

Möchtest du erfahren, wo in deinem Zuhause der ideale Platz für dein Bett ist? Möchtest du lernen, wo sich dein idealer Arbeitsplatz befindet und wie du ihn gestalten solltest, damit du dich optimal konzentrieren kannst? Dies und einiges mehr lernst du in meinem **Feng Shui Workshop** vom 29. April 2023. Damit ich dich an diesem Tag optimal unterstützen kann, ist die Teilnehmerzahl auf vier Personen beschränkt. Zudem besuche ich dich vor dem Workshop bei dir zu Hause, erstelle eine Analyse und verrate dir bereits die ersten Tipps für mehr Wohn- und Lebensqualität.

Nahrung als Heilmittel: Lauch

Lauch, auch Porree genannt, ist ein winterfestes Zwiebelgemüse. Er wird hauptsächlich im Mittelmeerraum und in Europa angebaut. Man unterscheidet den Winter- und den Sommerlauch, welche unterschiedliche Erntezeiten haben.

Lauch wird sowohl als Gemüse, als auch als Küchengewürz genutzt. Er hat einen leicht scharfen und würzigen Geschmack. Man kann ihn als Gemüse oder Salat kalt oder warm essen. Oft findet der Lauch als Suppengrün Verwendung. Er kann Blähungen verursachen. Lauch enthält Vitamin B1, B2, B6, C, E, Calcium, Magnesium, Eisen, Folsäure und Senfölglycoside.

Aus TCM Sicht wirkt Lauch vitalisierend, entgiftend, alkalisierend und antibakteriell. Er hilft bei Energiemangel und Rückenschmerzen. Bei Halsschmerzen hilft ein roher Lauchwickel mit fein geschnittenem Lauch. Auch bei Erkältung, Bronchitis und verschleimter Nase ist Lauch unterstützend; er hilft Feuchtigkeit und Schleim auszuleiten. Lauch wirkt erwärmend und sollte bei Hitzeproblematik (z.B. Darmentzündung, nässende Ekzeme, Hitzewallungen) und Schilddrüsenüberfunktion gemieden werden. Er wirkt unterstützend bei Libidomangel, Impotenz und Harninkontinenz.



Lauch hat eine vitalisierende Wirkung und ist gut bei Erkältungskrankheiten.

Lauch-Kartoffel-Suppe

Für 2 Personen

2 Stangen	Lauch
3	Kartoffeln
2	Rüebli
500 ml	Gemüsebrühe
50 ml	Weisswein
etwas	Kokosmilch oder Crème Fraîche
	Meersalz
	Pfeffer
	Alfalfa Sprossen



Lauch waschen, putzen und in Ringe schneiden. Kartoffeln schälen und würfeln. Rüebli waschen und klein schneiden. Das Gemüse in einem Topf mit der Gemüsebrühe und dem Weisswein zum Kochen bringen und 15 Minuten köcheln lassen. Das Gemüse in der Brühe mit einem Stabmixer cremig pürieren. Kokosmilch oder Crème Fraîche unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe auf zwei Suppenteller verteilen und mit den Sprossen garnieren.

Veranstaltungen

Bitte beachte, dass die Angebote der Pro Senectute Aargau nur für Menschen ab 60 Jahren zugänglich sind.

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Pro Senectute 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, 22. März 2023, von 14.00 bis 16.15 Uhr
Ort: Pro Senectute, Bahnhofstrasse 40, 5400 Baden
Kosten: CHF 47.- und CHF 5.- für die Kursunterlagen
Anmeldung: <https://ag.prosenectute.ch/de/freizeit/kurse/AG14382?clientName=pro-senectute-ag>

Pro Senectute Kurs: Waldbaden – Shinrin Yoku

Waldbaden ist mit allen Sinnen in den Wald eintauchen und durch Achtsamkeit zur inneren Ruhe finden. Wir sind sehr langsam unterwegs und entdecken dabei die Natur aus neuen Perspektiven. Anregungen für einen achtsamen Alltag begleiten dich auf dem Weg zu einem Leben in Balance.

Datum: Mittwoch, 5. April 2023, von 14.00 bis 16.00 Uhr
Ort: im Badener Wald
Kosten: CHF 25.-
Anmeldung: <https://ag.prosenectute.ch/de/freizeit/kurse/AG14379?clientName=pro-senectute-ag>

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 kommst in den Genuss diverser süssen und pikanten Speisen.



Datum: Sonntag, 19. März 2023, ab 10.00 Uhr
Ort: Erlenweg 1, 5400 Baden
Kosten: CHF 30.- (inkl. Rezepte und kleiner Zusammenfassung)
Anmeldung: bis am 15. März 2023 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

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, 29. 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/feng-shui-workshop/>
Anmeldung: bis am 8. April 2023 an info@fengshuiraum.ch oder Tel. 076 419 49 57