



Feng Shui Raum News

Für mehr Lebenskraft und Freude in deinen Räumen

Wertvolle Feng Shui Tipps

Frühling – Zeit zum Loslassen

Wenn der Winter vom Frühling abgelöst wird, wechselt die Natur vom Element Wasser ins Element Holz. Holz steht für Wachstum, Neubeginn, Aufbruch und Erneuerungskraft. Diese Kraft zeigt sich auch in der Natur, wenn die jungen Pflanzensprosslinge die Erdkruste durchbrechen und nach oben streben, dem Licht entgegen und das ganz leicht, dynamisch und unbeschwert.

Ein typischer Repräsentant des Elementes Holz ist der Bambus. Diese immergrüne Pflanze spriest schnell, ist stark, flexibel und widerstandsfähig. Bambus schafft es, Mauern zu durchbrechen und er beugt sich, ohne zu brechen.

Zum Element Holz gehört auch die Lebensphase der Kindheit und der Jugend. Es geht dabei sowohl ums Wachsen als auch um das Durchbrechen von Grenzen.

Im Organsystem finden wir das Element Holz bei den Organen Leber und Gallenblase. Die Leber sorgt für den freien Fluss von Energie (Qi) und den Emotionen - insbesondere der Wut. Unausgelebte Wut zeigt sich in Ungeduld, Reizbarkeit, Frustration und Intoleranz. Die Gallenblase steht für Entscheidungskraft und Zielstrebigkeit.

Kennst du das Sprichwort «mir ist eine Laus über die Leber gelaufen»? Dies zeigt einen Stau der Leberenergie auf, welche sich durch starke Stimmungsschwankungen und Verspannungen zeigen kann. Bewegung bringt das Leber-Qi wieder in den Fluss. Zudem ist es hilfreich, statt den Ärger runterzuschlucken, zu lernen, wie man bewusst streitet. Auch ein Runterschrauben der Ansprüche an sich und sich akzeptieren, wie man ist, kann heilsam sein. Versuche bewusst freundlich zu sein – zu dir selbst und auch zu anderen.

Deine Leber kannst du zudem mit einer Detox- oder Fastenkur entlasten. Das Heilfasten dient nicht nur der Reinigung des Körpers, auch der Geist wird dabei klar. Forscher weltweit sind zudem überzeugt, dass vorübergehender Verzicht auf Nahrung viele Krankheiten vorbeugen kann.



Der Bambus verkörpert wunderbar die explosionsartige Kraft des Elementes Holz, welches für den Frühling steht.



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

Nach der positiven Fastenerfahrungen im letzten Frühjahr, entschied ich mich, auch dieses Jahr wieder an der Fastenwoche, die mein Arbeitgeber jährlich veranstaltet, teilzunehmen. Dieses Jahr verlief meine Fastenwoche jedoch nicht so ring wie letztes Jahr. Es war teilweise ein echter Knorz, weil mein tiefer Blutdruck nicht so kooperativ war. Aber ich hatte durchgehalten und war am Ende sehr stolz auf mich. Gemeinsam in der Fastengruppe vollführten wir dann rituell das Fastenbrechen, indem wir genussvoll eine reife Frucht genossen. Danach reflektieren wir unsere Erfahrungen und debattierten über das Zitat des römischen Philosophen Seneca «Glück ist die Fähigkeit zum Verzicht».

Das Fasten eignet sich gut, um schlechte Gewohnheiten abzulegen und neue, positive Gewohnheiten in den Alltag zu integrieren. Ob mir das gelingen wird, wird sich zeigen. Zwei Tage nach dem Fastenbrechen fand mein TCM Brunch statt. Nach einer Woche fasten folgen in der Regel ein paar sanfte Aufbau Tage, damit der Magen-Darm-Trakt nicht überfordert wird. Die Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist sehr sanft und schonend für das Verdauungssystem. Somit konnte ich mit den Teilnehmerinnen mitessen und musste auf nichts verzichten. Das Rezept in diesem Newsletter hatte ich an diesem Brunch zum ersten Mal gekocht, da ich noch dringend ein leckeres Rezept mit Foto für diesen Newsletter brauchte. Die Teilnehmerinnen haben es als gut befunden und auch ich bin zufrieden mit dem Resultat 😊. Aber überzeuge dich doch am besten selbst. Im übrigen hatte ich riesig Spass am Brunch und genoss den Austausch und die anregenden Gespräche mit den interessierten und aufgeschlossenen Teilnehmerinnen. Übrigens, die gesundheitlichen Vorzüge bringt nicht nur das klassische Heilfasten mit sich, auch das Intervallfasten hat bei den Forschungen gut abgeschnitten. Wenn du mehr über die gesundheitlichen Vorzüge des Intervallfastens erfahren möchtest, würde ich mich freuen, dich an meinem Kurs zum Intervallfasten an der Volkshochschule in Spreitenbach begrüssen zu dürfen. Weitere Infos findest du am Ende dieses Newsletters bei den Veranstaltungen.

Entrümpeln befreit und setzt neue Energien frei

Dein Wohnumfeld steht in energetischem Austausch mit deiner persönlichen Energie. Das bedeutet, dass Disharmonien in deinem Zuhause Einfluss nehmen auf dein Wohlbefinden. Umgekehrt spiegelt sich dein Befinden in deinen Räumen. Im Feng Shui sagt man: «Wie innen, so aussen – wie aussen, so innen.» Ganz deutlich erkennbar wird das beim Zusammenleben mit Teenager, wo sich das Chaos im Kopf der Heranwachsenden deutlich in ihrem Zimmer widerspiegelt 😊.

Das Entrümpeln der Räume stellt die Basis im Feng Shui dar. Sicherlich erscheint es dir logisch, dass die Energie nicht gut fließen kann, wenn die Wohn- und Lebensräume zugestopft sind. Das Ausmisten sorgt für einen guten Chi-Fluss, was weitreichende Effekte auf unser Leben hat. Die Lebensbereiche werden wieder mit frischer Energie versorgt und unsere Vitalität kehrt zurück.

Hast du auch schon einmal eine Detox- oder Fastenkur gemacht? Dann kennst du die Auswirkungen auf deinen Körper und weisst, wie energiegeladen du nach so einer Kur bist. Dasselbe passiert mit deiner Wohnung, wenn du sie von Überflüssigem befreist.

Mit Beginn des Newsletter Nr. 42 habe ich dir in jedem Newsletter einen Baguabereich nähergebracht. Gehe nun einmal (in Gedanken oder auch physisch) durch dein Zuhause und achte dich darauf, welche Bereiche besonders anfällig sind für die Ansammlung von Gerümpel. Erkennst du hierbei eine Parallele zu deinem aktuellen Leben und den Bereichen, wo es gerade nicht so rund läuft? Oder auch umgekehrt. Bei welchen Lebensbereichen läuft es bei dir aktuell nicht rund und wie sieht der dazugehörige Bereich aus?

Während meiner Ausbildung zur Feng Shui Beraterin hatte mir eine Feng Shui Kollegin erzählt, dass sie und ihr Partner zu den Eltern ihres Partners ein schwieriges Verhältnis und kaum Kontakt hätten. Sie wohnte gemeinsam mit ihrem Partner in einer Mietwohnung. Als sie dann im Rahmen einer Entrümpelungsaktion die Familienzone ausmisteten, meldeten sich die beinahe verschollenen Eltern des Partners am nächsten Tag per Telefon bei ihnen. Zufall? Ich denke nicht.

Falls auch du solche Veränderungen nach dem Ausmisten wahrnimmst, freue ich mich, deine Geschichte zu erfahren 😊.



Chaos hindert die Energie am freien Fluss; dies führt zu Stagnation.

3-Türen-Bagua – hilfreiche Freunde

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 «**hilfreiche Freunde**» eingehen.

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

Diese Zone steht für glückliche Umstände, helfende Menschen und auch zufällige Hinweise, welche dich weiterbringen.

Hast du das Glück, dass dir immer mal wieder auf wunderbare Weise Unterstützung und Hilfestellung von aussen zufällt? Wenn ja, dann scheinst du deine Zone der hilfreichen Freunde bereits aktiviert zu haben oder dein Grundriss weist eine hilfreiche Erweiterung auf.



Der Bereich «hilfreiche Freunde» befasst sich nebst den helfenden Menschen auch mit den glücklichen Umständen, dass dir auf wunderbare Weise Unterstützung zufällt.

Fühlst du dich hingegen isoliert oder hast du das Gefühl, immer alles selbst machen zu müssen? Dann solltest du für mehr Chi (Lebensenergie) in dieser Zone sorgen. Dies erreichst du mit Ordnung und genügend Licht. Auch ein Strauss frischer Blumen oder Postkarten oder Geschenke von den hilfreichen Freunden eignen sich gut, um diesen Bereich zu aktivieren. Weitere Möglichkeiten sind Kristalle, besonders schöne Bilder oder andere herausragende Einrichtungselemente.

Nahrung als Heilmittel: Buchweizen

Buchweizen ist ein Pseudogetreide mit vielen wertvollen Inhaltsstoffen. Gerade die Zusammensetzung der Aminosäuren macht ihn besonders interessant. Seinen Namen verdankt er seinen dreikantigen Nüsschen, welche an die Bucheckern, die Früchte der Rotbuche, erinnern. In frischem Zustand ist die Pflanze giftig; sie darf nur in getrockneter Form verwendet werden.

Buchweizen ist glutenfrei und somit ideal für Allergiker, die unter Zöliakie leiden. Er enthält also kein Klebereiweiss. Dadurch hat Buchweizen andere Backeigenschaften und eignet sich weniger gut für das klassische Brotbacken. Dafür aber als Beilage, Salat, als Füllung von Gemüse oder als süssen Auflauf, wie in meinem folgenden Rezept 😊.



Buchweizen wird bei Venenschwäche und schlechter Durchblutung eingesetzt.

Ursprünglich stammt der Buchweizen aus Mittelasien und Sibirien. In der Schweiz wurde er bis vor kurzem traditionell im Puschlav und Tessin angebaut. Zurzeit wird der Inlandbedarf fast vollständig durch Importe aus Osteuropa, Italien und China gedeckt.

Buchweizen ist reich an B-Vitaminen, Kalium, Calcium, Magnesium und Phosphaten. Zudem ist er basisch und hilft als Speise, den Körper zu entsäuern, wodurch Entzündungen und Schmerzen schneller abklingen. Buchweizen enthält Kupfer, Lysin, Lecithin und ungesättigte Fettsäuren. Zudem

enthält er das Flavonoid Ruten, welches die Blutgefässe und Kapillaren stärkt.

Aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wirkt gerösteter Buchweizen mit seinem süss-bitteren Geschmack Darm reinigend und dank der Ballaststoffe stärkt er die Gedärme. Er ist hilfreich bei Verdauungsschwäche, körperlicher Belastung, chronischem Durchfall, Appetitlosigkeit, Übelkeit und Erbrechen. Daneben hat er eine positive Wirkung auf unsere Gefässwände. Er ist unterstützend bei Venenschwäche, Krampfadern und Durchblutungsstörungen.

Nebst dem Schutz der Blutgefässe entlastet Buchweizen auch das Herz und vermindert die Symptome von Rheuma, Arthritis und diabetesbedingten Nervenschädigung. Auch bei Bluthochdruck und erhöhten Cholesterinwerten kann er hilfreich sein. Er hilft Hitze zu eliminieren und Toxine auszuleiten.

Die Randschichten des Buchweizens enthalten einen roten Farbstoff, das Fagopyrin, das unter Umständen Hautirritationen hervorrufen kann. Da sich dieser Farbstoff in heissem Wasser löst, sollte der Buchweizen vor dem Kochen heiss gewaschen werden.

Buchweizentee kann Krampfadern, Hämorrhoiden und Arterienverkalkung vorbeuten (3 TL Buchweizen auf 1 L kochendes heissem Wasser, 7 bis 10 Minuten ziehen lassen).

Buchweizen-Auflauf mit Birnen

Für 4 Personen

1 grosse Dose	Kokosmilch
250 g	Buchweizen
4 EL	Agavendicksaft
1 TL	Zimt
1TL	Vanillepulver
1 Prise	Salz
4	Birnen
4 EL	Zucker
	Kokosöl für die Form



Die Dose Kokosmilch für mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Den Buchweizen in einem Sieb heiss abspülen und mit der doppelten Menge Wasser in einen Topf geben und 25 Minuten kochen. Die gekühlte Kokosmilchdose öffnen und das feste Kokosmus mit einem Löffel abheben und zusammen mit dem Agavendicksaft, Zimt, Vanille und Salz in einer Schüssel verrühren; dann den gekochten Buchweizen unterheben.

Den Backofen auf 200° C vorheizen. Die Birnen waschen, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Die Auflaufform mit Kokosöl einfetten und mit dem Zucker ausstreuen und mit den Birnen auslegen. Die Buchweizen-Kokos-Masse darauf verteilen und den Auflauf in der unteren Ofenhälfte ca. 35 Minuten goldbraun

Veranstaltungen

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



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>

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

Ich freue mich, für die Volkshochschule Spreitenbach einen ersten Kurs anzubieten. Die Kurse der Volkshochschule Spreitenbach sind offen für alle Interessierten😊!

Volkshochschule Spreitenbach: Intervallfasten – das andere Fasten

Möchtest du essen, was und wieviel du willst? Das Intervallfasten macht es möglich. Die regelmässigen, aber kurzen Fastenphasen sorgen dafür, dass überschüssige Kilos wie von selbst verschwinden. Zahlreiche Studien belegen die gesundheitliche Wirkung von Intervallfasten.

In diesem Kurs erfährst du mehr über die gesundheitlichen Vorzüge dieser Ernährungsform und lernst die verschiedenen Fastenmethoden kennen.

Datum: Mittwoch, 17. Mai 2023, von 19.00 bis 21.00 Uhr
Ort: Schulhaus Seefeld, Schmittegasse 100, 8957 Spreitenbach
Kosten: CHF 45.-
Anmeldung: <https://www.vhsag.ch/spreitenbach/events/kursdetail/intervallfasten/23-23/>