



Feng Shui Raum News

Für mehr Lebenskraft und Freude in deinen Räumen

Wertvolle Feng Shui Tipps

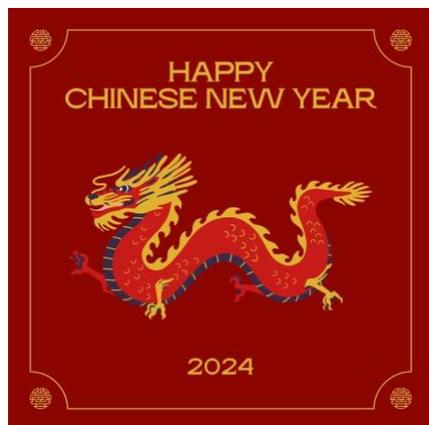
Chinesisches Neujahr im Zeichen des Holz-Drachen

In vielen Teilen der Welt orientieren sich die Menschen am Mondkalender, so auch in China. So fällt das chinesische Neujahr jeweils auf einen Neumond zwischen dem 21. Januar und dem 21. Februar.

Heute, am 10. Februar 2024 beginnt das chinesische Neujahr. Der Wasser-Hase wird vom **Holz-Drachen** abgelöst, der bis zum 28. Januar 2025 regiert. Die kraftvollen, selbstbewussten und charismatischen Eigenschaften des Drachen verbinden sich mit der starken, schöpferischen Energie des Holzes. **Das Jahr verspricht eine Zeit des Wachstums und der Veränderung und soll uns Glück und Wohlstand bringen.**

Der chinesische Tierkreis basiert auf einem 12-Jahres-Zyklus, wobei jedem Jahr ein bestimmtes Tierkreiszeichen zugeordnet ist. Jedem Tierkreiszeichen ist auch eines der fünf Elemente (Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser) zugeordnet, so dass sich ein Zyklus von 60 Jahren ergibt. Das letzte Holz-Drachen Jahr liegt folglich 60 Jahre zurück.

Der Drache ist das fünfte Tier des Tierkreises und das einzige Fabelwesen innerhalb der 12 Tierkreiszeichen. Einer Legende zufolge veranstaltete der Jadekaiser ein Rennen für alle Tiere. Die zwölf schnellsten sollten die chinesischen Tierkreiszeichen werden. Alle erwarteten, dass der mächtige Drache zuerst ankommen würde. Doch er kam erst nach der Ratte, dem Ochsen, dem Tiger und dem Hasen an. Auf die Frage, warum er so spät komme, antwortete der Drache, dass er auf seinem Weg ein Dorf gesehen habe, das unter Dürre litt. Er musste anhalten und Regen für sie bringen. Der Jadekaiser freute sich über diese edle Tat und verlieh ihm den fünften Rang.



Das Jahr 2024 steht im Zeichen des Holz-Drachen und verspricht eine Zeit des Wachstums und des Wandels.



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

Drachen werden in der chinesischen Kultur am meisten verehrt und in der chinesischen Mythologie verheissen sie Glück. Drachen sind geborene Führer und chinesische Eltern wünschen sich immer ein Kind, das im Zeichen des Drachen geboren wird. Die meisten Menschen bewundern Drachen. Drachen können andere schnell inspirieren und sie von ihrer Vision überzeugen.

Drachen sind äusserst kraftvoll, energisch und enthusiastisch. Sie sind Idealisten, Perfektionisten und geborene Denker. Sie haben einen starken Willen und verfolgen ihre Ziele bis zum Ende. Mit ihrer selbstbewussten Art sind sie erfolgreich und können alles erreichen. Sie sind begabt, intelligent und treiben Innovationen voran. Sie sind sehr loyal und grosszügig. Die Schattenseiten des Drachen sind Arroganz, Sturheit und Unberechenbarkeit. Der Drache kann auch aggressiv, zäh und entschlossen sein.

Im Jahr 2024 wird der Drache durch das Element Holz ergänzt. Dieses Element gilt als vorausschauend, flexibel, stabil, ideenreich und wachstumsorientiert. Holz bringt eine freundliche und kooperative Energie mit, die auf Zusammenarbeit und Entwicklung statt auf Konflikt und Konkurrenz setzt. Ausserdem ist Holz ehrgeizig, motiviert und zielstrebig. Die negativen Eigenschaften von Holz sind Rechthaberei, Sturheit und mangelnde Kompromissbereitschaft.

Wenn sich die Eigenschaften des Drachen mit denen des Holzes vereinen, steht uns eine besondere Zeit bevor, in der wir grosse Erfolge erzielen können. Wir sollten endlich **Veränderungen zulassen und neue Wege gehen** – sei es in der Liebe, in den Finanzen oder im Beruf. Dabei müssen wir aber immer unser Bestes geben und Durchhaltevermögen beweisen. Denke daran: Nur wenn du Veränderungen zulässt und offen für Neues bist, wird es ein wunderbares Jahr für dich!

Feng Shui im Schlafzimmer

Das Schlafzimmer ist einer der wichtigsten Räume, denn hier verbringen wir die meiste Zeit und hier regenerieren sich Körper und Geist im Schlaf. Damit dieser Regeneration nichts im Wege steht, gibt es einige Punkte zu beachten.

Das Schlafzimmer ist ein Yin-Raum, also ein passiver Raum, der **Ruhe ausstrahlen** soll. Daher sollte das Schlafzimmer in einem Bereich mit wenig Aktivität, im hinteren Teil des Hauses oder im oberen Stockwerk liegen. Es sollte gemütlich eingerichtet sein und eine entspannte und angenehme Atmosphäre ausstrahlen. Bei der Einrichtung sollten die **Yin-Qualitäten** vorherrschen. Dazu eignen sich weiche und flauschige Materialien wie Wolle, Baumwolle und Flanell. Glänzende Stoffe wie Seide und Satin sind eher yanglastig und weniger geeignet. Zum Yin Prinzip gehören auch ruhige Muster, runde Formen, gedeckte Farben und eine gedämpfte Beleuchtung. Verzichte im Schlafzimmer auf die Farbe Rot, da sie zu stark aktiviert.

Stelle das Bett so an eine feste Wand, dass das Kopfteil des Bettes an einer Wand, aber nicht vor dem Fenster steht. Wenn dies nicht möglich ist, sollte das Bett ein erhöhtes Kopfteil haben, um Schutz zu bieten. Früher hatten die Betten auch ein erhöhtes Fussteil, welches für Schutz und Geborgenheit sorgte.

Das Bett sollte **nicht in der Fenster-Tür Linie** stehen, da hier ein Energiedurchzug herrscht, der den Schlaf stören kann. Ebenso ungünstig ist es, wenn das Bett in der Verlängerung der Türe steht, da die Energie durch die Zimmertüre strömt und zu stark auf das Bett trifft. Wenn das Bett nicht anders aufgestellt werden kann, kann ein Gestell oder ein Paravent Abhilfe schaffen.

Das Schlafzimmer sollte eher schlicht eingerichtet sein. Halte den Raum **frei von Gerümpel** und Dingen, die nicht ins Schlafzimmer gehören. Verstaue nichts unter dem Bett, damit die Lebensenergie, das sogenannte Chi, frei fließen kann.

Vermeide, dass **Ecken oder Kanten** von Schränken oder Nachttischchen auf dich zeigen, wenn du im Bett liegst. Diese Giftpfeile, auch Sha Chi genannt, stören dein Energiefeld und können deinen Schlaf beeinträchtigen. Dein Nachttisch sollte nicht höher als deine Matratze sein und es sollten sich keine Regale über deinem Kopf befinden.

Wenn du in einer Dachwohnung wohnst und sich über deinem Bett ein Balken befindet, versuche das Bett zu verschieben oder den Balken mit einem Tuch zu bedecken oder mit einem Himmelbett für ausreichend Schutz zu sorgen.



Ein hohes Kopf- und Fussteil beim Bett sorgen für Schutz und Geborgenheit.

Handy, Fernseher und Computer haben im Schlafzimmer nichts zu suchen, denn sie verursachen neben **elektromagnetischer Strahlung** auch eine Reizüberflutung. Die Strahlen können deinen Schlaf stören und auf Dauer krank machen. Vermeide Kabelsalat in der Nähe deines Bettes, denn Kabel können Strahlen aussenden. Verwende einen batteriebetriebenen Wecker, denn auch Funk- und Radiowecker erzeugen hohe Strahlungswerte. Verzichte zudem auf elektrische Heizdecken, elektrisch verstellbare Betten und Wasserbetten, denn auch sie erzeugen gesundheitsschädliche Strahlen. Metallbetten und grössere Metallgegenstände sind ungünstig, da sie besonders gut leiten und Störfelder verstärken können.

Schalte dein WLAN über Nacht aus, denn im Schlaf reagiert der menschliche Körper besonders empfindlich auf Strahlungen und andere Störfelder. Weitere Informationen und Tipps zum Thema **Elektrosmog im Schlafzimmer** findest du auf meiner Homepage.

Vermeide **Spiegel** im Schlafzimmer oder achte zumindest darauf, dass der Spiegel nicht direkt auf das Bett gerichtet ist. Bei alten Bauernschränken waren die Spiegel oft auf der Innenseite der Türe angebracht. Wenn du unter Schlafproblemen leidest und einen grossen Spiegelschrank im Schlafzimmer stehen hast, dann decke den Spiegel für ein paar Wochen mit einer Decke oder einem Vorhang ab. Es ist gut möglich, dass sich deine Schlafqualität dadurch verbessert.

Ein weiterer Faktor ist die persönliche gute Schlafrichtung, die von Geburtsjahr und Geschlecht abhängt. Bei einer Feng Shui Beratung oder in einem **Feng Shui Workshop** kannst du deine persönliche gute Schlafrichtung herausfinden.

Du kannst deinen Schlaf mit einem Einschlafritual unterstützen. Stelle dir vor dem Einschlafen folgende zwei Fragen: Was war heute schön? Worauf bin ich heute stolz? Diese einfachen Fragen sind sehr kraftvoll, denn sie lenken dein Bewusstsein auf das, was in deinem Leben gut läuft und wofür du dankbar sein kannst und schon fühlst du dich besser. Durch die tägliche Wiederholung gewöhnst du dein Unterbewusstsein daran, am nächsten Tag wieder danach zu suchen, was dich glücklich macht, was schön ist und was dich stolz auf dich macht.

Impuls- und Begegnungstag auf dem Glück-Hof

In meinem **Newsletter Nr. 50** hatte ich über meine sinnvolle Tätigkeit beim **Glück-Hof** berichtet, wo ich mich als Genossenschafterin aktiv an der Solidarischen Landwirtschaft (SOLAWI) beteilige.

Der Glück-Hof betreibt regenerative Landwirtschaft nach der Philosophie der Permakultur und der Solidarischen Landwirtschaft. Was das ist und wie das konkret aussieht, kannst du am 10. März 2024 beim **Impuls- und Begegnungstag** auf dem Glück-Hof erfahren. Zu diesem Event sind alle Interessierten herzlich eingeladen. Die Teilnahme ist kostenlos und eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Es erwartet dich ein spannender Gastbeitrag des Solawi-Experten Tex Tschurtschenthaler von der SOLAWI-Kooperationsstelle. Die anschliessende Frage- und Diskussionsrunde wird von der Radio- und Fernsehmoderatorin Judith Wernli moderiert. Zudem finden Führungen durch den Marketgarden und die Permakulturfläche statt und der Glück-Trail wird eröffnet. Im Hofkafi gibt es ein Buffet mit feinen, pflanzenbasierten Köstlichkeiten und für die Kinderbetreuung ist gesorgt. Dies und vieles mehr (siehe **Plakat**) erwartet dich an diesem grandiosen Tag. Ich werde auf jeden Fall vor Ort sein und würde mich freuen, wenn du auch vorbeischaust!

Sonntag, 10. März von 11 bis 17 Uhr, Glück-Hof, Baldegg 5, 5400 Baden. Anreise: Mit Bus Nr. 5 oder Auto auf die Baldegg, von dort zu Fuss Richtung Westen dem Wald entlang, ca. 5 bis 10 Minuten. Oder mit dem Fahrrad direkt bis zum Glück-Hof.



Beim Impuls- und Begegnungstag auf dem Glück-Hof erwartet dich ein interessantes Angebot.

Ein Blick über den Tellerrand

Als ich vor dreieinhalb Jahren an einem Schweige-Retreat in einem Berg-Ashram im Tessin teilnahm, lernte ich die **vegane, vedische Küche** kennen und lieben. Von der Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin war ich es gewohnt, warm und gekocht zu frühstücken, das war für mich nichts Neues, aber die Geschmacksvielfalt der vedischen Küche überwältigte mich! Leider war es mir in meiner Schweigezeit nicht möglich, mich nach den Zutaten und der Zubereitungsart dieser köstlichen Speisen zu erkundigen.

Kürzlich hatte ich das Vergnügen, an einem Kochkurs beim Leiter des Ashrams teilzunehmen. An diesem Tag lernte ich, die Zutaten und Gewürze so zu kombinieren, dass das Gericht ausgleichend und harmonisierend wirkt und der Geschmack unvergesslich bleibt. Mein Blick über den Tellerrand der TCM-Küche hat sich mehr als gelohnt. Ausserdem sind die Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und die vedische Küche gar nicht unterschiedlich. In beiden Kochkünsten ist das Essen ein Teil der Gesundheitsvorsorge und zugleich Medizin, die den Menschen gar nicht erst krank werden lassen soll.

Möchtest du auch über deinen Tellerrand hinausschauen und statt des Sonntagszopfes ein warmes, gekochtes Frühstück geniessen und dich von der Geschmacksvielfalt überwältigen lassen? Willst du die Vorzüge eines gekochten Frühstücks kennen lernen? Dann freue ich mich, dich zu einem **gemütlichen Brunch** bei mir zu Hause einzuladen. An diesem Morgen erfährst du, was du an deiner Ernährung optimieren kannst, um gesund und fit in den Tag zu starten.

Du kommst in den Genuss eines wohltuenden Frühstücks mit einem bunten Potpourri aus süssen und herzhaften Speisen aus der vedischen und TCM Küche. Der Brunch findet am **Sonntag, 28. April 2024 ab 10 Uhr** bei mir zu Hause statt und kostet CHF 30.-. Bitte melde dich bis spätestens am 24. April 2024 an via info@fengshuiraum.ch oder 076 419 49 57. Achtung, die Platzzahl ist beschränkt!



Das Herz der indischen Küche sind die Gewürze und ihre verschiedenen Anwendungsbereiche.

Nahrung als Heilmittel: Ingwer

Ingwer wird seit Jahrtausenden in fast allen grossen Kulturen der Welt verwendet. Genutzt wird der unterirdische Hauptspross der Pflanze, das Ingwer-Rhizom. Er wird sowohl als Küchengewürz als auch als Heilpflanze verwendet.

Ingwer wächst in den Tropen und Subtropen, wird heute aber auch in der Schweiz angebaut. Ingwers riecht aromatisch und schmeckt scharf und würzig.

Ingwer ist eines der besten, natürlichen Mittel **gegen Übelkeit**, egal ob diese durch Reise- oder Seekrankheit, Schwangerschaft oder Chemotherapie hervorgerufen wird. Manchmal genügt es, sich eine Scheibe frischen Ingwer auf die Zunge zu legen, um den Magen zu beruhigen und sein Qi zu harmonisieren.



Ingwer stärkt das Immunsystem, löst Schleim und hilft bei Husten und Schnupfen.

Frischer Ingwer ist auch ein ausgezeichnetes Mittel zur Unterstützung der **Verdauung**. Er hilft bei Blähungen und Darmkrämpfen. Dank seiner schmerzstillenden und krampflösenden Wirkung kann er auch bei Menstruationsbeschwerden eingesetzt werden. Vor allem, wenn sie mit Kältegefühlen einhergehen.

Ingwer hat eine **wärmende Wirkung** und ist bei innerer Hitze kontraproduktiv. Viele Menschen in der westlichen Welt haben irgendwo in ihrem Körper Hitze. Diese Hitze kann sich wie folgt äussern: Sodbrennen, roter Hautausschlag, Bluthochdruck, Nachtschweiss, Schlafstörungen, harter Stuhl oder auch stark riechender, klebriger Durchfall. Falls du dich bei diesen Symptomen wiedererkennst, verwende Ingwer nicht zu oft und nicht in zu grossen Mengen.

Ingwer **stärkt das Immunsystem und vertreibt Kälte**. Er eignet sich gut gegen kalte Hände und Füsse. Dank seiner schleimlösenden Wirkung hilft er bei Husten und Schnupfen. Zur Abwehr einer beginnenden Erkältung eignet sich Ingwertee, da er schweisstreibend wirkt. Koche ein Stück der Wurzel 10 Minuten in Wasser, trinke den Tee und lege dich dann zum Schwitzen ins Bett. Mit heissem Wasser aufgegossen wirkt der Ingwertee milder als gekocht, aber immer noch wärmend. Ingwertee sollte nicht täglich getrunken werden, da hier die Gefahr besteht, dass sich mit der Zeit eine innere Hitze entwickelt. Getrockneter Ingwer, wie er in vielen Yogi-Tees enthalten ist, wirkt noch wärmer als frischer Ingwer.

Auch in der vedischen Küche wird Ingwer oft eingesetzt. Gerne teile ich hier eines meiner Lieblingsrezepte mit dir.

Mung-Gemüse Dal

Für 4 Personen

1 EL	Kokosfett
1	Lorbeerblatt
2 TL	Kreuzkümmel
3 TL	frischer, geriebener Ingwer
1 TL	Asafötida (Asant)
2 TL	Kurkuma
2 TL	Koriander gemahlen
1 TL	Chilipulver
5 EL	Kokosraspeln
2 EL	brauner Zucker
250 g	Mung Dal
ca. 750 ml	Wasser
1 Büchse	Pelati
1	Blumenkohl, in Röschen geschnitten
100 ml	Kokosmilch
200 g	Nature-Joghurt
2 ½ TL	Salz
1	Zitrone, Saft



Die Gewürze im erhitzten Kokosfett rösten. Am Schluss die Kokosflocken und den Zucker mitrösten. Dann den gewaschenen Dal dazugeben und mit dem Wasser und den Pelati ablöschen. Nach ca. 15 Minuten Kochzeit den Blumenkohl und die Kokosmilch dazugeben und weitere 15 Minuten kochen. Am Schluss das Joghurt, das Salz und den Zitronensaft beimengen.

Tipp: Dazu passt Naan-Brot oder Basmatireis und ein (selbstgemachtes) Chutney.

Veranstaltungen

Brunch: Eine kulinarische Reise

Möchtest du ein warmes, gekochtes Frühstück geniessen und dich von der Geschmacksvielfalt überwältigen lassen? Willst du die Vorzüge eines gekochten Frühstücks kennen lernen?

Bei einem gemütlichen Brunch erfährst du, was du an deiner Ernährung optimieren kannst, um gesund und fit in den Tag zu starten. Du kommst in den Genuss eines wohltuenden Frühstücks mit einem bunten Potpourri aus süssen und herzhaften Speisen aus der vedischen und TCM Küche.



Datum: Sonntag, 28. April 2024, ab 10.00 Uhr
Ort: bei mir zu Hause am Erlenweg 1, 5400 Baden
Kosten: CHF 30.- (inkl. Rezepte und kleiner Zusammenfassung)
Anmeldung: bis am 24. April 2024 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, 25. Mai 2024, 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 1. Mai 2024 an info@fengshuiraum.ch oder Tel. 076 419 49 57