



Feng Shui Raum News

Für mehr Lebenskraft und Freude in deinen Räumen

Wertvolle Feng Shui Tipps

Chinesisches Neujahr im Zeichen der Holz-Schlange

Das chinesische Neujahr 2025 beginnt am 29. Januar und leitet das Jahr der **Holz-Schlange** ein, welches bis zum 16. Februar 2026 andauert.

Das Neujahrsfest, auch als Frühlingsfest bekannt, ist eines der wichtigsten traditionellen Feste in China und wird von Millionen Menschen weltweit gefeiert. Die Feierlichkeiten beginnen am 29. Januar 2025 und dauern etwa zwei Wochen, bis zum Laternenfest am 12. Februar 2025. Zu den Traditionen gehören Familientreffen, festliche Mahlzeiten, Feuerwerke und das Schmücken der Häuser mit roten Dekorationen, die Glück und Wohlstand symbolisieren.

In der chinesischen Astrologie symbolisiert die Schlange Weisheit, Intuition und innere Stärke. Das Element Holz steht für Wachstum und Erneuerung. Es fördert Weisheit, Empathie und eine gesunde Lebensweise, während die Schlange zu diplomatischen Lösungen und emotionaler Intelligenz anregt. Die Kombination aus Schlange und Holz deutet auf ein Jahr hin, das von **Transformation, persönlichem Wachstum und kreativen Bestrebungen geprägt ist**.

Das Jahr fördert tiefere Bindungen und die Möglichkeit, alte Konflikte zu lösen. Singles können ernsthafte und beständige Beziehungen eingehen.



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



Das Jahr 2025 steht im Zeichen der Holz-Schlange und wird geprägt von Transformation, persönlichem Wachstum und strategischer Weisheit.

Es ist eine gute Zeit neue berufliche Wege einzuschlagen. Strategisches Denken und wohlüberlegte Entscheidungen stehen im Vordergrund. Kreative Projekte und langfristige Planungen profitieren von der Energie der Holz-Schlange.

Das Jahr lädt dazu ein, auf **innere Balance und bewusste Selbstfürsorge zu achten**. Praktiken wie Meditation oder Yoga können dich dabei unterstützen, dein Wohlbefinden zu steigern.

Im Jahr 2025 stehen Geduld, wohlüberlegte Entscheidungen und ein achtsamer Umgang mit Finanzen im Vordergrund. Kreativität, persönliches Wachstum und das Entdecken neuer Hobbys nehmen eine zentrale Rolle ein.

Beziehungen profitieren von Einfühlungsvermögen und einer diplomatischen Herangehensweise an Konflikte. Gesundheit und innere Balance verdienen besondere Beachtung, während Neuanfänge die Möglichkeit bieten, alte Gewohnheiten hinter sich zu lassen.

Zeit für Veränderung

Das vergangene Jahr stand im Zeichen des Holz-Drachen. Meine Jahresprognose lautete: «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».

Und so war es auch für mich an der Zeit, nach 14 erfüllten Jahren als Feng Shui Beraterin, einen neuen Weg einzuschlagen. Die Entscheidung ist mir nicht leicht gefallen, denn Feng Shui war für mich nicht nur ein Beruf, sondern eine Herzensangelegenheit. Ich durfte viele Menschen auf ihrem Weg zu mehr Harmonie und Ausgeglichenheit begleiten – dafür bin ich unendlich dankbar. Doch mit der Zeit spürte ich, dass ein neues Kapitel auf mich wartete.

Der **Glück-Hof auf der Baldegg in Baden** hatte mein Herz bereits vor eineinhalb Jahren erobert (siehe [Newsletter Nr. 50](#) «über die Freude und den Sinn» und [Newsletter Nr. 52](#) «Impuls und Begegnungstag auf dem Glück-Hof») und als ich im letzten Sommer angefragt wurde, in der SOLAWI Betriebsgruppe mitzuwirken, konnte ich nicht nein sagen.

Der Glück-Hof betreibt seit zwei Jahren **regenerative Landwirtschaft nach der Philosophie der Permakultur und der solidarischen Landwirtschaft (SOLAWI)**.

Gesunde Lebensmittel werden im Einklang mit Mensch, Tier und Natur angebaut. Der Glück-Hof ist ein Ort, an dem sich die Menschen begegnen und gemeinsam wieder ein tiefes Verständnis für die Produktion gesunder Lebensmittel entwickeln.



Glück-Hof Baldegg Baden, ein innovatives Projekt zum Wohle aller und ein Leuchtturm für eine enkeltaugliche Landwirtschaft.

Dieses Projekt sprüht vor Leben und Gemeinschaft, und genau das ist es, was mich tief berührt. Nach Jahren als Einzelkämpferin freue ich mich, Teil eines Teams zu sein, das mit Leidenschaft an einer gemeinsamen Vision arbeitet. Die Energie und der Zauber, die von diesem Ort ausgehen, ziehen mich magisch an.

Der Reiz des Neuen beflügelt mich. Auf dem Glück-Hof kann ich meine Talente und Erfahrungen ehrenamtlich einbringen und gleichzeitig Neues lernen, gestalten und wachsen. Diese Veränderung fühlt sich so richtig an, dass ich mich auf das freue, was noch kommt.

Ich möchte mich an dieser Stelle **von ganzem Herzen bei dir bedanken** – für deine Treue und für das Vertrauen, das du mir in all den Jahren entgegengebracht hast – danke!

Wer weiss, vielleicht kreuzen sich unsere Wege auf dem Glück-Hof. Ich würde mich freuen, dich dort eines Tages begrüßen zu dürfen und dir an diesem besonderen Ort zu begegnen.

Mit grosser Dankbarkeit und einem Hauch von Abschiedsschmerz, aber auch voller Zuversicht, sende ich dir herzliche Grüsse. Möge dir das Jahr der Holz-Schlange viel Glück, Erfolg und Inspiration bringen!

Nahrung als Heilmittel: Hanfsamen

Hanfsamen erleben derzeit einen wohlverdienten Aufschwung in der Welt der gesunden Ernährung. Auch auf dem Glück-Hof in Baden werden sie mit viel Liebe und Sorgfalt angebaut.

Hast du gewusst, dass diese kleinen Samen nicht nur nährstoffreich sind, sondern auch in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) als Heilmittel geschätzt werden?

Hanfsamen sind vielseitig einsetzbar. Die rohen (ungeschälten) Hanfsamen kannst du **über Salate, Joghurt oder Müsli streuen**, um einen nussigen Geschmack und zusätzliche Nährstoffe zu geniessen. Sie können auch zu Hanfmilch, Smoothies oder Pesto verarbeitet werden. Beim Backen kannst du einen Teil des Mehls durch Hanfsamenmehl ersetzen, um Brot und Kuchen eine gesunde Note zu verleihen.

Hanfsamenöl eignet sich hervorragend für kalte Speisen wie Salate oder Dips, da es reich an den gesunden Omega-3-Fettsäuren ist. Sie enthalten Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren im idealen Verhältnis von 3:1.

Hanfsamenöl wird nicht nur in der Küche, sondern auch in der **Kosmetik** verwendet. Es findet sich in zahlreichen Hautpflegeprodukten und ist für seine feuchtigkeitsspendenden und entzündungshemmenden Eigenschaften bekannt.

Hanfsamen sind wahre Nährstoffbomben. Sie sind reich an Eiweiss und **enthalten alle essenziellen Aminosäuren**, was sie zu einer hervorragenden pflanzlichen Proteinquelle macht.

Ihre Schale (ungeschält) liefert **wertvolle Ballaststoffe**, die die Verdauung fördern. Sie sind besonders reich an **Vitamin E, Magnesium, Zink und Eisen**.

Der regelmässige Verzehr von Hanfsamen kann dein Immunsystem stärken, den Hormonhaushalt regulieren, die Hautgesundheit fördern und die Herz-Kreislauf-Gesundheit verbessern.

In der TCM sind Hanfsamen ein wichtiger Bestandteil der Kräuterheilkunde. Sie haben ein neutrales Temperaturverhalten, sind süss, tonisieren den Körper und wirken nährend.

Sie beeinflussen insbesondere den Dickdarm, aber auch Milz und Magen. Hanfsamen werden in der TCM häufig zur **Unterstützung der Verdauung** verwendet. Sie helfen, Trockenheit im Dickdarm zu beseitigen, fördern einen geschmeidigen Stuhlgang und wirken mild abführend. Zudem nähren sie das Yin und stärken die Essenz, was sich positiv auf die allgemeine Vitalität auswirkt.

Ob in der modernen Küche oder als wertvolles Heilmittel – Hanfsamen sind ein wahres Geschenk der Natur.



Hanfsamen unterstützen die Verdauung und helfen, Trockenheit im Dickdarm zu beseitigen.

Hanf-Emmer-Sablés

75 g	Hanfsamen
90 g	Zucker
2 g	Salz
0.5 g	Vanillesamen
100 g	Margarine
40 g	Aquafaba (Kichererbsenwasser)
200 g	Emmervollkornmehl
1 g	Backpulver



Die Hanfsamen kurz mixen. Alle Zutaten dazugeben, mischen und zu einem Teig kneten. Rollen von ca. 2 bis 3 cm Durchmesser formen. Die Rollen einmal im Zucker wälzen und für 20 bis 30 Minuten kühl stellen.

Die Rollen in 1 cm dicke Taler schneiden und diese bei 180 °C Umluft 10 bis 12 Minuten backen.

Die Hanfsamen und das Emmervollkornmehl kannst du auf dem Glück-Hof in Baden oder direkt über den [Online-Shop](#) kaufen. Der Glück-Hof ist zudem jeweils am Samstagmorgen am Badener Wochenmarkt (7:00 bis 11:30 Uhr). Du findest den Stand direkt beim Löwenbrunnen. Nebst den Hanfsamen und dem Emmermehl kannst du auch die fertigen Hanf-Emmer-Sablés, Emmerbrot, Essig, Öl, Tees, diverse Aufstriche und saisonales und regionales Gemüse in Bio-Qualität kaufen.