



Feng Shui Raum News

Für mehr Lebenskraft und Freude in deinen Räumen

Wertvolle Feng Shui Tipps

Frühling – Zeit für Neues

Ehrlich gesagt, hatte ich mir den Frühlingsanfang etwas anders vorgestellt. Zwar auch mit Sonnenschein, aber ohne morgendlichen Schneeflaum auf Wiesen und Dächern. Aber Schnee hin oder her - immerhin werden die Tage wieder länger und wärmer. Mich beeindruckt es Jahr für Jahr, wie innerhalb kürzester Zeit diverse Frühlingsblumen langsam ihre Köpfe aus der Erde strecken.

Der Frühling gehört zum Element Holz und steht für alles Neue, Aufbruch, Wachstum und Expansion. Diese Energien haben auch mich beim Kreieren dieses Newsletters unterstützt.

Wenn draussen alles am Wachsen und Spriessen ist, verspüren wir oft einen natürlichen Instinkt zum Ausmisten und Platz für Neues zu schaffen

Hast du gewusst, dass Gerümpel ausmisten zu den grundlegenden Voraussetzungen des Feng Shui gehört? Feng Shui ist die Kunst, die natürlichen Energieflüsse in unserer Umgebung auszugleichen und zu harmonisieren, damit sie sich positiv auf unser Leben auswirken. Damit der Lebensraum zur Quelle von Kraft und Ruhe wird, muss die Energie gut fließen können. Das funktioniert aber nur dort, wo durch Entrümpeln Freiräume geschaffen werden.

Gemäss Duden ist Gerümpel die Gesamtheit alter, unbrauchbar und wertlos gewordener Gegenstände. Man unterscheidet vier Kategorien von Gerümpel:

- Dinge, die man weder benutzt noch mag
- Dinge, die unordentlich oder schlecht organisiert sind
- Zu viele Dinge auf zu engem Raum
- Alles Unfertige

Dinge, die man liebt, gebraucht und schätzt, sind von starken positiven Energien umgeben. Alles was nicht gewollt, geliebt oder gebraucht wird verlangsamt den Energiefluss und bringt ihn zum Erliegen. Weg damit!

Eine unordentliche Umgebung, bei der die Dinge über den gesamten Ort verstreut sind, macht es schwierig, zu finden was man braucht. Chaos bringt Stress und Verwirrung ins Leben. Schaffe Ordnung!

Manchmal ist das Ganze ein Platzproblem, da die Lebensumstände mehr Raum erfordern. Das Zuhause fühlt sich dann an, als ob es nicht atmen könne und du fühlst dich in deiner Lebensführung eingeeengt. Miste gründlich aus (oder ziehe, je nach Lebensumständen, an einen geräumigeren Ort)!

Unvollendete Sachen spiegeln Dinge wider, mit denen du in deinem Leben nicht zurechtkommst und die dir ständig Energie abziehen. Dazu gehören beispielsweise anstehende Reparaturen, Unterhalts- und Wartungsarbeiten. Je mehr unerledigte Arbeiten anstehen, um so weniger kann es in deinem Leben voran gehen. Mach vorwärts!



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



Entrümpeln lässt die Energie wieder frei fließen und unterstützt dich beim Vorwärtsschreiten.

Vergangenheit, die nicht bearbeitet wurden. Wie lange lagert dein Gerümpel schon dort unten? Manchmal haben wir das Glück, dass Feuchtigkeit, Mehltau, Pilze oder Mäuse nachhelfen und uns zum Entsorgen zwingen. Alles was da unten lagert beeinflusst uns. Es fördert die Hoffnungslosigkeit, Depression, Lethargie, Ziellosigkeit oder behindert deinen eigenen Fortschritt. Mein Tipp an dich: überprüfe regelmässig, was da ist und was du wirklich noch brauchst.

Der Estrich steht für die Zukunft, Selbstentfaltung und Streben nach Höherem. Achte auch hier, dass du nicht nutzlosen Krempel horest. Denn aus energetischer Sicht bedeutet «aus den Augen» nicht «aus dem Sinn».

Alles, was uns umgibt, hat Einfluss auf unser Wohlbefinden. Alles in unserer unmittelbaren Umgebung, all die Dinge um uns herum, zu Hause und im Büro, die wir benutzen oder auch nur betrachten. Alles ist Energie und wirkt auf uns ein. So auch die Räume, in denen wir uns aufhalten und die Menschen, die wir treffen. Manches beeinflusst uns positiv, manches negativ. Die Dinge, die uns stärken, sollten wir suchen, und diejenigen, die uns schwächen und schaden, sollten wir meiden und loslassen.

Am schwierigsten beim Entrümpeln ist es, die eigene Trägheit zu überwinden. Sobald man aber begonnen hat, setzt der Prozess selbst mehr Energie frei. Je mehr Gerümpel du ausmüdest, um so leichter wird es, weil du erlebst, wie gut es sich hinterher anfühlt und welche positiven Wirkungen es hat.

Im Feng Shui repräsentiert der Keller die Vergangenheit und das Unterbewusstsein. Angelegenheiten aus der

Das 3-Türen-Bagua

Hast du gewusst, dass sich dein inneres Wesen in deinem äusseren Umfeld widerspiegelt? Kannst du dir vorstellen, dass du an deinem Zuhause deine Stärken und Schwächen erkennen kannst?

Mit Hilfe des 3-Türen Baguas lässt sich ein Grundriss auf versteckte Botschaften hin untersuchen. Durch die Analogie der neun Lebensbereiche können aktuelle Lebenssituationen erkannt und durch Feng Shui Massnahmen verändert werden.

Ausgehend von der Eingangstür wird die Wohnung in neun gleich grosse Rechtecke aufgeteilt. Diese «Energiefelder» symbolisieren die verschiedenen Teilbereiche des Lebens. Jede Zone steht für ein grosses Lebensthema: Karriere, Wissen, Familie, Reichtum, Ruhm, Partnerschaft, Kinder/Kreativität und hilfreiche Freunde.

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

Durch unregelmässige Grundrisse können Erweiterungen und Fehlbereiche entstehen und stellen entweder ein Plus oder ein Minus an Energie dar. Dies gibt Auskunft über mögliche Defizite oder besondere Talente der Bewohner*innen. Fehlen im Grundriss also Bereiche, kann dies bedeuten, dass die Bewohner*innen mit dem betreffenden Lebensbereich Schwierigkeiten haben. Hier können Feng Shui Massnahmen helfen, den geschwächten Bereich zu stärken. Auch jedes Zimmer hat ein eigenes Bagua. Deshalb können Fehlbereiche auch ersatzweise in der jeweiligen Baguazone des entsprechenden Zimmers ausgeglichen werden. Fehlt in deinem Wohnungsgrundriss etwa der Bereich der Partnerschaft, so kannst du ihn im Schlafzimmer besonders beleben.

Im meinem [Video](#) (yeah – Feng Shui Raum goes youtube ☺!) kannst du dir anschauen, wie du das Bagua für dein Zuhause erstellen kannst. Mehr Informationen zu den einzelnen Lebensthemen findest du auf meiner [Homepage](#).

Das 3-Türen Bagua ist nur eine von vielen Feng Shui Theorien. Bei einer Beratung schaue ich mir sämtliche Feng Shui Ebenen an sowie auch die Menschen, welche diese Räume bewohnen. Nur dies ermöglicht mir eine ganzheitliche Sicht.

Das Wesen eines Menschen widerspiegelt sich in seinem Umfeld. So war es für mich nicht überraschend, als ich die Wohnung eines Menschen sah, der an Psoriasis (Schuppenflechte) leidet. Du fragst dich jetzt sicher, was diese Krankheit mit seiner Wohnung zu tun hat. Im Nachschlagewerk «Krankheit als Symbol» deutet Ruediger Dahlkes diverse Krankheiten und was uns die Krankheiten mitteilen wollen. Bei Psoriasis steht die Haut im Vordergrund und es geht um das Thema Abgrenzung. Bei diesem Krankheitsbild bildet die Haut eine Art Panzer, zur Aufrüstung der Grenzen. Ahnst du schon, wie das Zuhause dieses Menschen aussieht? Vor den Fenstern befinden sich massive Holzlamellen, die sich nicht zur Seite schieben lassen. Der Blick aus dem Fenster gleicht also dem Blick aus einem Gefängnis!

Möchtest du mehr über dich und dein Zuhause erfahren und den Energiefluss in deinen Räumen optimieren? Hast du Schlafprobleme oder Konzentrationsschwierigkeiten? Auch hier kann mit Feng Shui Abhilfe geschaffen werden. Wie das funktioniert, lernst du in meinem Workshop «Feng Shui – praktisch angewendet auf dein Zuhause». In diesem Workshop arbeitest du mit deinen eigenen Grundrissplänen und kannst das gelernte Feng Shui Wissen direkt anwenden. Der nächste [Workshop](#) findet am 29. Mai 2021 statt.

Nahrung als Heilmittel: Reis

Nebst der Entrümpelung deiner Wohnung eignet sich der Frühling auch besonders gut, um deinen Körper von sogenannten Schlacken zu befreien.

Bist du vermehrt müde und antriebslos und das vor allem nach dem Essen? Leidest du unter Verdauungsbeschwerden oder Heisshunger nach Süßem? Oder hast du ständig kalte Hände und Füße oder bist öfters krank?

Dies sind nach TCM Anzeichen von zu viel Nässe und Feuchtigkeit in deinem Körper, welche du ausleiten solltest.

Die TCM rät von herkömmlichen Fasten- und Saftkuren ab, da sie eine Unterversorgung des Körpers darstellen und an deinen Ressourcen zehren. Die TCM empfiehlt Reiskuren. Der Reis wirkt ausleitend und bindet die Nässe. Der Reis lässt sich mit Gemüse kombinieren. Es eignen sich beispielsweise Karotten, Radieschen, Fenchel, Stangensellerie, Löwenzahn, Bärlauch oder Randen. Es sollten jedoch nicht mehr als 3 Gemüsesorten verwendet werden, da die Geschmacksnerven während der Zeit der Entgiftung nicht überstrapaziert werden sollten.

Die Mahlzeiten sollten nur leicht gesalzen werden, dafür können sie mit verdauungsfördernden Kräutern wie Fenchel, Kümmel, Majoran, Rosmarin, Oregano, Thymian oder frischem Ingwer angereichert werden.



Eine Reiskur reinigt deinen Körper und bringt dich wieder ins Gleichgewicht.

Bittere Kräutertee wie Brennnessel und Löwenzahn können die Ausleitung unterstützen. Während diesen Reistagen sollte auf Fleisch, Wurst, Milchprodukte, Gebäck, Zucker, Früchte, Rohkost, Alkohol und Kaffee verzichtet werden.

Der Reis mit dem Gemüse, den Gewürze und Kräutern wird dann zum Frühstück, Mittagessen, Snack und Abendessen eingenommen. Wichtig ist, regelmässig zu essen und keine Mahlzeiten auszulassen. Es soll kein Hunger aufkommen!

Falls du zum Frühstück kein Gemüse magst, kannst du den Reis mit Zimt, Vanille und Kardamom geniessen oder dir Reisflocken kochen.

Wenn du mit der Ausleitung der Giftstoffe beginnst, können in den ersten 3 Tagen Körperreaktionen wie Kopfschmerzen, Schlafprobleme, Übelkeit oder Schweissausbrüche auftauchen. Zudem kann sich das Hautbild in den ersten Tagen verschlechtern, weil ein Teil der Ausleitung über die Haut erfolgt.

Nach ein paar Tagen verschwindet die Müdigkeit und deine Energie und Kraft kommt zurück. Als begleitende Massnahmen für die Detoxtage eignen sich Atemübungen, kurze Meditationen, Phantasie Reisen, kreative Betätigung, Bewegung (nicht auspowern!), Yoga, Pilates, ausgedehnte Spaziergänge, Nordic Walking und auch Faszien dehnen mit Faszienrollen.

Reis ist in der TCM sehr beliebt, da er die Verdauung stärkt, thermisch neutral ist und pathogene Feuchtigkeit trocknet. Bei sehr schwacher Verdauung tut ein Congee gut; das ist eine mindestens 2 Stunden lang gekochte Reissuppe.

Wasche den Reis immer gut in kaltem Wasser, um eine mögliche Arsenbelastung zu minimieren. Arsen ist wasserlöslich; somit kannst du den Reis auch für einige Stunden einweichen und danach das Einweichwasser wegleeren.

Reis ist eine der ältesten Kulturpflanzen der Welt. Bereits vor 6000 Jahren wurde Reis in China kultiviert. Die einjährige Getreideart wird nach wie vor vorwiegend in Südostasien aber auch in Afrika angebaut. In diesen Regionen ist Reis ein Grundnahrungsmittel und wird bis zu drei Mal pro Tag gegessen.

Ach ja, neuerdings geniesse ich unter anderem auch Reis aus der Region. Dank dem Wasserschlossreis-Projekt wird nämlich seit 2019 Risotto Reis in Lauffohr angebaut.

Reis Radieschen Salat

Für 4 Portionen

- 200 g Basmatireis
- je ½ TL Kurkuma und Koriandersamen gemahlen
- Salz und Pfeffer
- 5 – 6 Radieschen
- 1 – 2 Zucchini
- Basilikum, Bärlauch oder Löwenzahnblätter
- 4 EL Mungbohnsensprossen
- 3 EL Olivenöl
- 1 – 2 EL Apfelessig unpasteurisiert
- 1 TL Kräuter der Provence
- 3 EL Kürbiskerne
- 1 TL Sojasauce (Tamari oder Shoyu)



Basmatireis kalt waschen und in 400 ml frischem, kaltem Wasser aufkochen. Mit Kurkuma, Pfeffer und Koriandersamen würzen und etwa 20 Minuten weich köcheln, dann salzen.

Zucchini waschen und in Stück schneiden; diese kurz in etwas Olivenöl braten. Radieschen, Kräuter und Sprossen waschen und in Stücke schneiden. Aus Olivenöl, Apfelessig und Salz eine Marinade zubereiten und die Kräuter der Provence zugeben. Die Kürbiskerne in einer unbeschichteten Pfanne kurz bei hoher Temperatur anrösten, von der heissen Platte nehmen und mit der Sojasauce ablöschen.

Den Reis mit dem Gemüse mischen und mit der Marinade und den Kernen anrichten.

Ein Brunch der anderen Art

Die Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist eine Ernährungslehre, die seit mehr als 2000 Jahren erfolgreich angewendet wird. Sie befasst sich mit der Wirkung der Nahrungsmittel auf unseren Organismus und 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.

Seit meiner Ernährungsausbildung an der Heilpraktikerschule Luzern ernähre ich mich vorwiegend nach dieser Ernährungslehre und weisst du was? Sie tut mir richtig gut! Ich bin



Geniesse bei einem gemütlichen Brunch nach TCM die wohltuende Wirkung der gekochten Speisen.

weniger oft krank und habe allgemein mehr Energie.

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?

Gerne verrate ich dir dies bei einem gemütlichen Brunch bei mir zu Hause. 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, bestehend aus einem abwechslungsreichen Potpourri aus süssen und pikanten Speisen. Der Brunch findet am **Samstag. 15. Mai 2021 ab 10 Uhr** bei mir zu Hause statt und kostet CHF 30.-. Bitte melde dich bis spätestens am 12. Mai 2021 an via info@fengshuiraum.ch oder 076 419 49 57. Achtung, die Platzzahl ist beschränkt. De Schnäller isch de Gschwinder...!

Veranstaltungen

Meine Kurse und Workshops führe ich nur in kleinen Gruppen durch. Somit sollte der Durchführung der folgenden Veranstaltungen nichts im Wege stehen.

Achtsam wandern im Badener Eibenwald

Möchtest du die heilenden Kräfte des Waldes nutzen und deinen Ärger und Stress reduzieren? Hast du Lust deinen Körper und deine Seele zu entspannen? Ich lade dich herzlich ein, mit der SAC Tourenleiterin Esther Kühne und mir auf eine achtsame Wanderung durch den Badener Eibenwald zu kommen. Wir wandern vom Bahnhof Baden durch den Badener Wald zum Naturwaldreservat Eibenwald, stärken unsere fünf Sinne und reflektieren zu interessanten Inputs zum Thema Achtsamkeit. Voraussetzung für die Teilnahme ist eine gute Trittsicherheit, da wir über Stock und Stein wandern.



Datum: Samstag, 17. April 2021, 13.30 bis ca. 17.00 Uhr
Treffpunkt: Langhaus 2 in Baden, vor dem Restaurant Smiling Fish
Kosten: gratis
Anmeldung: **Online** bei SAC-Lägern bis Samstag, 10. April 2021, max.15 Teilnehmer*innen

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 der Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin und kannst diverse süsse und pikante Speisen probieren.



Datum: Samstag, 15. Mai 2021, ab 10.00 Uhr
Ort: Erlenweg 1, 5400 Baden
Kosten: CHF 30.-
Anmeldung: bis spätestens 12. Mai an info@fengshuiraum.ch oder Tel. 076 419 49 57

Workshop: Feng Shui – praktisch angewendet auf 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?

Im Workshop „Feng Shui – praktisch angewendet auf deinen Garten“ 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, 8. Mai 2021, von 9.00 bis ca. 18.00 Uhr
Ort: 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: info@fengshuiraum.ch oder Tel. 076 419 49 57

Workshop: Feng Shui – praktisch angewendet auf 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. Mai 2021, von 9.00 bis ca. 18.00 Uhr
Ort: Baden
Kosten: CHF 600.-, inklusive umfangreichen Schulungsunterlagen und einer persönlichen Analyse bei dir vor Ort
Infos: <http://www.fengshuiraum.ch/feng-shui-workshop/>
Anmeldung: info@fengshuiraum.ch oder Tel. 076 419 49 57