

## Feng Shui – Lehre des Wohlfühlens

Feng Shui, wörtlich übersetzt Wind und Wasser, ist Kunst und Wissenschaft vom Leben in Harmonie mit der Umgebung und sich selbst. Dabei geht es nicht nur um eine gemütliche Einrichtung, wie viele glauben. Es geht auch um uns selbst – unseren Körper, unsere Emotionen und unser Denken.

Wir stehen in ständiger Wechselwirkung mit unserer Umgebung. Wir beeinflussen sie und sie beeinflusst uns. Dieser Prozess läuft oft unbewusst ab. Je weiter die Realität von unseren Bedürfnissen entfernt ist, desto mehr Energie müssen wir aufwenden, um uns anzupassen. Wir versuchen ständig, den unangenehmen Zustand auszugleichen. Diese Energie fehlt uns dann. Die Pole Yin und Yang bezeichnen Gegensätze wie weiblich und männlich, hell und dunkel, passiv und aktiv. Alles hat Aspekte von beidem. Harmonie entsteht, wenn zwischen den Gegensätzen ein Gleichgewicht herrscht.

Alle Dinge werden im Feng Shui als Einrichtungslehre den 5 Grundelementen Feuer, Metall, Erde, Holz und Wasser zugeordnet. Diese sind jeweils einer Himmelsrichtung zugeordnet und haben bestimmte Eigenschaften in Farbe und Form. Yin steht für Mond, weiblich, weiche Formen, Entspannung, ..., Yang für Sonne, männlich, Arbeit, harte Formen, ... Die fünf Elemente sind ständig in Bewegung und bilden einen Kreislauf – so wie sich Jahreszeiten und damit die Natur ständig verändert. Farben, Formen, Objekte, klimatische Eigenschaften wie Feuchtigkeit, Trockenheit, Hitze oder Kälte, Emotionen wie Wut, Angst, Freude usw. und eine bestimmte Symbolik (Kreativität, Wachstum, Lernen, Kommunikation, ...) spielen eine Rolle.

Manchmal können wir uns in unserem Büro nicht richtig konzentrieren, im Wohnzimmer schlecht entspannen oder leiden im Schlafzimmer an Schlafstörungen. Schuld daran kann das Umfeld sein: Wandfarben, Möbel, Unordnung, falsche Ausrichtung der Möbel usw. Hier kann Feng-Shui-Richtlinien Abhilfe schaffen. Sind alle Elemente ausgeglichen kann die Lebensenergie (Chi) ungehindert fließen. Diese Harmonie sollte genauso in unserer Ernährung und im Lebenswandel hergestellt werden. So fließt unsere Energie nur gut, wenn Arbeits- und Entspannungsphasen im Gleichgewicht sind und wir uns abwechslungsreich ernähren.

**Hast du Lust, dein Zuhause zu einem Wohlfühlort zu machen?** Ich analysiere dein Wohn- oder Arbeitsumfeld nach psychologischen und traditionellen Feng-Shui-Richtlinien und gebe Tipps, wie du daraus dein Wohlfühl-Zuhause machen kannst.

Anita Wunderlich • Saalenstein 13 • 95189 Köditz  
Tel.: 09281/820 78 27 • Mobil: 0160/813 96 49 • info@luna-spirit.de • www.luna-spirit.de



Entdecke deine Kraft und werde zur Königin deines Lebens.