

Liebe Feng Shui und Fünf Elemente Interessierte,

lange haben wir auf den Sommer gewartet und nun neigt er sich schon wieder langsam dem Ende zu.

Laut dem chinesischen Kalender hat inzwischen die **Metall-Zeit** begonnen. Diese Energiequalität wird bis zum ca. 27. Oktober wirken und deshalb wollen wir in unserem Newsletter näher auf das **Element Metall** eingehen.

Die **Metall-Zeit** ist die Zeit des Abschieds. Wenn Sie sich von etwas trennen wollen, dann tun Sie es jetzt!

風水

Für eine der effektivsten **Feng Shui Maßnahmen** ist jetzt der ideale Zeitpunkt:

**Ausmisten und Ordnung schaffen, damit das Qi frei fließen kann!**

Sortieren und trennen Sie sich!

Verkaufen oder verschenken Sie überflüssige Dinge, entrümpeln Sie Ihren Keller oder Dachboden und schaffen Sie Raum für Neues!

Keine Angst, Sie müssen nicht alles auf einmal angehen. Beginnen Sie da, wo es Sie am meisten stört.

Wenn Sie schon den ganzen Sommer über dachten, der **Kleiderschrank** müsste auch mal wieder entmistet werden, dann tun Sie es jetzt! Alles was zu klein oder zu groß ist, was farblich nicht mehr gefällt oder sogar defekt ist sollten Sie aussortieren. Nur so schaffen Sie Platz für ein neues Lieblingsstück!

Sortieren Sie Ihre **Papiere**. Ja, das macht selten Spaß, aber es ist wichtig! Sie verschaffen sich einen Überblick und die notwendige Ordnung, damit die Energie, das Qi wieder frei fließen kann. Dies wirkt sich sicherlich auch positiv auf den Geldfluss aus.

**Überprüfen Sie, mit welchen Dingen Sie sich umgeben.** Verbinden Sie mit Gegenstand X ein positives Gefühl, eine schöne Erinnerung? Oder steht er nur da, weil es jemanden anderen freut? Sobald Sie nicht wissen, warum etwas da ist, Sie keinerlei Bezug haben oder sogar traurige Gefühle entwickeln, ist es Zeit Abschied zu nehmen. Egal ob hässliche Bilder, traurige Musik oder schlechte Bücher – eine der wichtigsten **Feng Shui Regeln** lautet: Umgeben Sie sich nur mit Dingen, die Ihnen gut tun!

**Unser Buchtipp zum Thema:**

"Feng Shui gegen das Gerümpel des Alltags" von Karen Kingston

---

**Feuer**

**Erde**

**Metall**

**Wasser**

**Holz**

Ebenfalls jetzt, ist der ideale Zeitpunkt, um die **körperlichen Abwehrkräfte** zu stärken.

Nach der **Fünf Elemente Lehre** der Chinesischen Medizin sind eine gesunde Lunge und ein gesunder Dickdarm wichtig für ein gutes Immunsystem.

Die **Lunge** stärken Sie durch richtiges **Atmen**. Meistens atmen wir viel zu flach, so dass die Lungenflügel gar nicht richtig durchlüftet werden. Versuchen Sie regelmäßig an der frischen Luft bewusst tief ein- und aus zu atmen. Stärken Sie Ihre Lungenkraft!

Ebenfalls förderlich für eine gesunde Atmung und den Qi-Fluss im allgemeinen sind **Qi-Gong** Übungen. Wenn Sie nicht das Glück haben, in der Nähe eines Qi-Gong Lehrers zu wohnen, so gibt es inzwischen, Dank Internet, die Möglichkeit online einen Einblick oder sogar Anleitungen zu erhalten. So zum Beispiel bei [www.youtube.de](http://www.youtube.de):

[http://www.youtube.com/watch?v=IYa\\_yYeDbMY&feature=Playlist&p=E4926D68B4BDD211&index=2](http://www.youtube.com/watch?v=IYa_yYeDbMY&feature=Playlist&p=E4926D68B4BDD211&index=2)

Für einen gesunden Dickdarm und ein weiterer wichtiger Weg ist eine gesunde **Ernährung**. Sie sollten insbesondere jetzt darauf achten hochwertige, regionale und frisch zubereitete Speisen zu sich zu nehmen.

Die Ernährung selbst wird nach der Fünf Elemente Lehre dem Element Erde zugeordnet. Die einzelnen Lebensmittel sind aber ihrerseits wiederum in alle Fünf Elemente einteilbar. So gibt es eine Reihe von Lebensmitteln die dem Metall zugeordnet werden und dieses somit stärken.

Die Farbe Weiß und der scharfe Geschmack können Sie bei der Wahl, der richtigen Lebensmittel leiten:

**Blumenkohl, Kohlrabi, Sellerie, Rettich, Reis, Lauch, Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Pfeffer und Chili** – viele klassische Herbst/Winter Gemüsesorten können jetzt ihre Wirkung voll entfalten. Insbesondere der scharfe Geschmack stärkt die Abwehrkräfte und vertreibt erste Erkältungsanzeichen...

Weitere Informationen zur Fünf Elemente Ernährung finden Sie unter [www.fuenf-elemente-ernaehrung-ev.de](http://www.fuenf-elemente-ernaehrung-ev.de)

---

Und zum Schluss noch **ein Wort in eigener Sache**:

Wir überarbeiten zur Zeit das Konzept unseres **Farbseminars für Feng Shui Berater**, um es im nächsten Jahr in neuer Form anbieten zu können. Weitere Informationen dazu folgen, aber natürlich können Sie sich schon jetzt einen Teilnahmeplatz unter [farbseminar@feng-shui-kreativagentur.de](mailto:farbseminar@feng-shui-kreativagentur.de) reservieren lassen.

Wenn Ihnen der Newsletter gefallen hat, empfehlen Sie uns weiter!

Sie haben Wünsche, Lob oder Kritik? Dann mailen Sie uns: [newsletter@feng-shui-kreativagentur.de](mailto:newsletter@feng-shui-kreativagentur.de)

Wir wünschen allen einen wunderbaren Spätsommer/Herbstanfang,

Tanja Fischer & Diana Arndt