

Feng Shui • Die natürliche Art zu schlafen

Das Schlafzimmer hat im Feng Shui eine besonders große Bedeutung. Wir verbringen dort etwa ein Drittel unserer Zeit. Je länger wir uns in einem Raum aufhalten, desto größeren Einfluss übt er auf unser Wohlbefinden aus. Im Schlaf geben wir die

Kontrolle ab und tauchen in die Welt der Träume ein. Während dessen unser Bewusstsein schläft, ist unser Unterbewusstsein hell wach - 24 Stunden täglich. Deshalb ist es gut, wenn wir abschalten, einfach los lassen können und somit entspannen.

Immer mehr Menschen spüren, dass das tägliche Übermaß an Belastung, Eindrücken und Informationen zu Dauerstress führt. Umso dringender brauchen wir am Ende des Tages einen Rückzugsort der besonders erholsam und entspannend ist. Im Schlafzimmer sind wir jedoch auch häufig von Störzonen umgeben, die zu einem Energiemangel führen. Z.B. elektronische Geräte, unvorteilhafte Grundrisse, Farben, Raumaufteilung oder ungünstig platzierte oder zu viele Möbel tun ihr übriges. So gibt es für jeden, die optimale Bettposition und Gestaltung des Schlafzimmers. Insofern ist ein, nach Feng Shui gestaltetes Schlafzimmer, im-



vorher



nachher

mer individuell auf die Bewohner und deren Wohnräume geplant.

Tipps für alle: Positionieren sie das Bett weiter weg von Fenster und Türen. Das Kopfteil soll an einer geschlossenen Rückwand, nicht unter einem Fenster, Regal oder einer Dachschräge stehen. Ideal ist ein Bett mit Kopfteil. Reduzieren sie Möbel auf ein Mini-

mum. Verstauen sie nichts unter dem Bett. Das Schlafzimmer dient ausschließlich der Ruhe und der Intimsphäre. Entfernen Sie allen unnötigen Elektrogeräte, Spiegel und kräftige Grünpflanzen. Die dadurch erzeugte Raumatmosphäre ist zu stark und ungünstig. Bevorzugen Sie helle, zarte Farben und Möbel mit sanften Kanten. Auch Bilder von ihren Kindern gehören nicht ins Schlafzimmer, dort zählen nur sie, ihr Partner bzw. ihre Partnerin, Liebe, Leidenschaft und ein gesunder Schlaf.



INFOBOX

Sabine Burzler
www.vitaliqi.de,
Tel. GE 597937