

Di 14.08.12 13:40

Feng Shui - die Lösung für erholsamen Schlaf

Von: homesolute.com

Unruhiger Schlaf? Das kann an der Einrichtung des Zimmers liegen. Wie ein Schlafzimmer harmonisch gestaltet werden kann, weiß Feng Shui Expertin Cornelia Plutta von homesolute.com.



Nach Feng Shui erholt man sich im Schlafzimmer am besten, wenn die Umgebung ausgewogen gestaltet wird.
Bild: tdx/Röwa

(tdx) Der Arbeitstag war anstrengend. Müdigkeit, Erschöpfung und die Freude auf das eigene Zuhause sind groß. Dort kann entspannt und erholt werden. Eigentlich schon, denn das Eigenheim ist gemütlich und man fühlt sich dort wohl. Doch wäre da nicht das Problem mit dem Schlafen! Das Gefühl von Stress und Unruhe während der eigentlichen Entspannungsstunden im Schlafzimmer ist präsent. Sogar morgens früh fehlt jegliche Art der Erholung. Das kann so nicht weitergehen? Ganz genau. Erschöpfung und Müdigkeit könnten an der Einrichtung und den Möbeln des Schlafzimmers liegen. Einige Feng Shui-Tipps, die Dipl. Feng Shui Beraterin Cornelia Plutta von homesolute.com gibt, können tatsächlich helfen, das Problem zu lösen.

Was ist Feng Shui eigentlich?

Feng Shui ist eine aus dem chinesisch stammende Tradition, die sich mit der Interpretation, aber auch mit der Gestaltung von Räumen und Orten beschäftigt. Bekannt ist, dass wir zu einem großen Teil von unserem Unterbewusstsein gesteuert werden, welches wiederum stark von unserem Umfeld beeinflusst wird. Deshalb, so sagt Cornelia Plutta, bestimmt unsere Umgebung maßgeblich unser Verhalten, unser Handeln, sogar unsere Ausstrahlung im Leben. Durch eine ausgewogene Gestaltung der eigenen vier Wände fühlen wir uns also zufrieden, was eine Verbesserung in allen Lebensbereichen bedeuten kann. Eine positive Änderung kann auch dann erzielt werden, wenn nicht alle Räume nach Feng Shui ausgerichtet sind, sondern nur einzelne oder sogar nur einer. Es kommt nicht auf die Quantität an, sondern auf die Qualität, die an den Orten herrscht.

Optimale Lage des Bettes

Bei der Aufstellung des Bettes sollte stark berücksichtigt werden, dass dieses nach Möglichkeit an einer Wand steht, in der sich keine regelmäßig genutzten Wasser- oder Heizungsleitungen befinden. Eine feste Wand oder ein Kopfteil wird bei Feng Shui als Schildkröte bezeichnet, da diese Schutz und Sicherheit darstellt. Außerdem ist zu beachten, das Bett nicht zwischen eine Tür und ein Fenster zu stellen, aber auch nicht einem Spiegel gegenüber. Der Grund hierfür ist eine Art „Qi-Durchzug“ (Energie-Durchzug) oder eine Reflexion, die zu viel „Yang-Qi“ (Aktivität) erzeugt. Offensichtlich ist auch, dass schwere Bilderrahmen oder Regalbretter über dem Bett zu vermeiden sind. Es wirkt wie ein beklemmendes Gefühl, darunter zu liegen.

Struktur und Klarheit

Der Gestaltung des Raumes sollte große Aufmerksamkeit gewidmet werden, wenn man sich überlegt, dass wir fast ein Drittel unseres Lebens schlafen. Die Wahl der Farbe für den Anstrich ist ein weiterer wichtiger Punkt, der bei Feng Shui eine große Rolle spielt. Knallige Farben wie rot oder grün sind in einem Schlafzimmer wenig von Vorteil. Auch schwarz und andere dunkle Töne sind eher negativ, da diese eine bedrückte Stimmung erzeugen. Besser sind gedämpfte, neutrale Farben, zum Beispiel beige oder creme.

Ruhe im Raum schaffen

Um die gewisse Ruhe in den Raum zu bringen, sollten beispielsweise Pflanzen nicht mit in die Dekoration einfließen. Auch hier ist wieder einer der Gründe das Yang-Qi. Sehr passend sind hingegen Rollos oder Vorhänge, um die nötige Ruhe und Stille in einem Schlafzimmer zu erzeugen. Wenn es gelingt, Feng Shui im Schlafzimmer zu integrieren, ist ein guter und erholsamer Schlaf garantiert.

Mehr Infos zur Einrichtung nach Feng Shui gibt es im Internet unter www.homesolute.com

Fotos



Pressebild
[Download](#)



Pressebild
[Download](#)



Pressebild
[Download](#)

Pressekontakt

homesolute.com
bauen. wohnen. leben.

PR-Company GmbH
Anto-Sorg-Str. 1
86199 Augsburg
www.homesolute.com
T: +49 (0) 8 21 / 258 93 00
F: +49 (0) 8 21 / 589 74 78
M:
redaktion@homesolute.com