

## **Goldene Feng Shui Grundregeln für einen guten Schlaf**

Stellen Sie Ihr Bett so, dass es mit dem Kopfteil an einer Wand steht. Das sorgt für den nötigen Schutz. Körper und Geist können sich entspannen.

Schaffen Sie eine Umgebung der Ruhe. Eine sog. Yin-Atmosphäre erreichen Sie mit sanften Farben, Ton-in-Ton Gestaltung, wenig Mustern, Vorhängen, Kissen etc. Ein kräftiger Farbtupfer (z.B. ein Bild) sollte als ausgleichendes Gegengewicht ebenfalls nicht fehlen

Verbannen Sie elektrische Geräte aus dem Schlafzimmer bzw. zumindest aus Bettnähe.

Umgeben Sie sich im Schlafzimmer nur mit Dingen, mit denen Sie positive Empfindungen verbinden. Alles Belastende und Aufregende sollten hier nicht seinen Platz finden. Schauen Sie sich alle Gegenstände im Schlafzimmer daraufhin genau an und spüren Sie nach!

Gestalten Sie Ihr Schlafzimmer als Raum der eigenen Wertschätzung. Viele Menschen benutzen ihr Schlafzimmer als „Abstellkammer“ für Bügelbrett, Wäscheständer und sonstiges, nach dem Motto: „Da ist ja den ganzen Tag eh niemand drin und wenn ich schlafe sehe ich das nicht.“

Für weitere Tipps, wie Ihre Wohnräume zu Kraft-Räumen werden, besuchen Sie mich auf facebook unter Krafräume – Klassisches Feng Shui und Rutengehen oder unter [www.kraft-raeume.de](http://www.kraft-raeume.de)



**KLASSISCHES FENG SHUI UND RUTENGEHEN**

Kerstin Schulenburg, St.-Georgen-Str. 9, 65520 Bad Camberg, Tel. 06434  
4028978