



Vitalität tanken mitten im Tiroler Pitztal.

## Feng Shui in Kürze – über das Chi und Sha

Feng Shui bedeutet «Wind und Wasser» und ist eine uralte Harmonie- und Weisheitslehre, die ihre Wurzeln in China hat. Entsprechungen dazu gibt es aber auch in anderen Kulturkreisen. Innerhalb des Feng Shui gibt es viele unterschiedliche, oft auch konträre Lehrmeinungen. Die wesentlichen Feng-Shui-Elemente sind über alle Grenzen hinweg gültig.

**Das Chi:** Die Natur, ihr Rhythmus und ihr Wandel wird von einer unsichtbaren Energie bestimmt, dem Chi. Dieser grundlegende philosophische Ansatz findet sich in der Traditionellen Chinesischen Medizin für den Bereich der Gesundheit wieder, für das Lebens- und Arbeitsumfeld im Feng Shui. Das ideale Fließen des Chi gleicht einem mäandrierenden Fluss, dessen Wasser schnell genug ist, um sich zu seinem Ziel zu bewegen, jedoch nicht so reißend, dass es das Flussbett mit sich nimmt und zerstört. Das Wechselspiel der Energiebe-

wegungen heisst Yin und Yang. Chi ist demnach das vitalisierende Prinzip, das die ganze Schöpfung verbindet.

**Chi und Sha:** Sha bezeichnet im Feng Shui die Abweichungen von der harmonischen Mitte. Disharmonie im Sinne des Sha geht von Ecken und Kanten aus, aber auch von so genannten «Energie-Autobahnen», die dann entstehen, wenn das Chi zu schnell fließt. Ein Beispiel: Öffnen wir zwei gegenüber liegende Fenster, entsteht ein Durchzug. Diesen empfinden wir als angenehm, wenn es heiss ist und die Luft nicht zu schnell strömt. Wird der Durchzug jedoch zu heftig, ist er unangenehm. Durch die Stellung von Gegenständen im Raum, durch das Abmildern von Ecken und Kanten, kann man einen angenehmen Energiefluss im Raum erzeugen. Negative Energie kann auch von aussen her auf unser Wohn-Umfeld einwirken.

**Die fünf Elemente:** Feng Shui kennt die Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Im Schöpfungszyklus setzt jede Energie eine andere voraus. Holz ist die Mutter des Feuers, Feuer unterstützt die Erdenergie, aus Erde entsteht Metall, Metall zieht sich zusammen und kondensiert, so entsteht Wasser. Jedes Element hat eine Entsprechung in der Jahreszeit, der Tageszeit, der Himmelsrichtung, der Energiebewegung, der Form, der Farbe, in Sinnesorganen, Mustern und Materialien. Insgesamt gibt es jeweils 14 solcher Entsprechungen.

**Das Bagua:** Das Bagua ist die Akupunkturkarte des Raumes. Es ist das wichtigste Analyse-Werkzeug des Feng Shui. Deutlich zu erkennen ist die ursprüngliche Achteck-Form, eingebettet in ein Quadrat, das den idealtypischen Grundriss eines Wohnraumes symbolisiert. Die acht Bagua-Bereiche sind Beruf und Karriere,

Wissen, Familie und Gesundheit, Fülle und Reichtum, Ruhm und Anerkennung, Beziehung und Partnerschaft, Kinder und Kreativität, sowie hilfreiche Freunde. Diesen Feldern sind die Entsprechungen im Bereich der Elemente sowie die Element-Analogien zugeordnet. Bei der Analyse eines bestehenden Raumes oder bei der Einrichtung eines neuen wird das Bagua über den Grundriss gelegt. Da Räume nie idealtypisch sind, gibt es «Fehlbereiche» und «hilfreiche Erweiterungen», die auszugleichen sind. Durch die bewusste Stellung der Möbel und das Einbringen neuer, harmonisierender Elemente sowie das Ausgleichen der Sha-Elemente, die von aussen wirken, erhält jeder Raum einen günstigen Chi-Fluss. Gleichzeitig entstehen in den Teilen des Raumes Inseln, welche besondere Lebensziele, wie den beruflichen Erfolg oder das Gedeihen der Partnerschaft, begünstigen.

## Hotel Vier Jahreszeiten

Das Vitalhotel Vier Jahreszeiten ist ein familiär geführtes Haus mitten in der markanten Berglandschaft des Tiroler Pitztals. Es liegt direkt am Fusse der Gletscherbahn. So klar und modern das Hotel aussen gegliedert ist, so liebevoll, gemütlich und komfortabel ist es im Inneren. Die biologisch optimierten Zimmer sind geräumig und dennoch sehr kuschelig. Die Aufenthalts- und Gasträume verströmen die positive Aura des Chi. In der Vital- und Wohlfühl-Oase gibt es die Tiroler Schwitzstube, Biosauna, Kräuterdampfbad, Kälteraum, Meditationsraum, Gesundheits- und Schönheitsbäder, Massagen, Reiki-Therapie und Kosmetik. Mit dem Vitaltrainer geht es im Sommer in die Berge. Winters wie

sommers lädt der Pitztaler Gletscher zum Skilauf oder zum Snowboarden ein.

**Info:** Hotel Vier Jahreszeiten, Mandarfen 73, A-6481 St. Leonhard, Telefon 0043-5413-86361, Internet: hotel-vier-jahreszeiten.fengshui-hotels.com, E-Mail: hotel-vier-jahreszeiten@fengshui-hotels.com.

### Lust, das Hotel zu testen?

Der «Stadtanzeiger» bietet Leserinnen und Lesern die Möglichkeit, ein Wochenende im Hotel Vier Jahreszeiten zu verbringen. Vom **18. bis 20. August** ist ein Doppelzimmer reserviert. Holen Sie sich diese **Ferien!** Postkarte an Winterthurer Stadtanzeiger, Stichwort Ferien, Postfach, 8401 Winterthur.

## Die Natur zeigt, was gut ist

### Herbsturlaub in einem Feng-Shui-Hotel gibt Kraft und entspannt.

Allmählich verlässt uns das Grün des Sommers. Die Tage werden kürzer, die Farben der Blätter und Pflanzen gewinnen an Kraft und Intensität. Besonders verschwenderisch geht die Natur im Herbst mit den Farben Rot, Orange, Gelb und Braun um. Ist das ein Zufall? Oder gibt uns der in der Natur bestehende positive Energiefluss sichtbare Zeichen, dass es jetzt Zeit ist, uns auf die Änderungen im Ablauf der Jahreszeiten einzustellen? Es muss wohl so sein, denn im Feng Shui stehen die Farben des Herbstes für das Sammeln der Energie, aber auch für die Entspannung.

Wer den Herbsturlaub darüber hinaus in einem Feng-Shui-Hotel verbringt, kann die Kräfte der Natur und die positiven Energien harmonischer Räume gleichermaßen in sich aufnehmen.



Rosenbad im Hotel.

**Zukunft.**  
können Sie sich, und werden schnell herausfinden, dass der Rosenberg ganz bequem erreichbar ist, 500 Gratis-Parkplätze bietet, alles für den täglichen Bedarf hat, immer mit freundlicher Bedienung aufwartet und überhaupt Ihr nächstes Zentrum ist, wenn Sie schnell einkaufen wollen. Dafür sind wir da, auch in

# AUF DEN KOPF STELLEN

T pnyvz3J vvw3Hkht '[v| ypin3J hqkh3J - H3J pik, ž'Kpül y3Jyl kq'Z| pzzl 3KvzI ui hj o3  
Rpxr 3Ry| n'J vprñyl 3Tl |r |y3T pz{l y'T piq3Yovt i l yn'Zj ot |j r 3kpx'vi l y{v3Kyvvh'  
Kyvnl yph 'Yvzl ui l yn3Zol ss3| l €j hyl 3| ©nl sl "Zovl z

S u&lx&& ?46337>496  
J u& ?463386466  
Yg& >46337=466  
}} } 4uykt hxxm4 n

