

Mit 11 Tipps zu einem erholsamen Schlaf



Ich möchte eine harmonische Verbindung von Mensch und Lebensraum schaffen. Diese Verbindung fördert die persönliche Entwicklung, unser harmonisches Miteinander in der Familie und im Beruf und Erfolg auf allen Ebenen.

Meine Arbeit behandle ich mit großer Achtsamkeit, Sorgfalt und Respekt. Sei es in gesamtheitlichen Konzepten, Harmonisierung oder in meinen Beratungen.

Gudrun Pillwein

Spürbar mehr Raum für Harmonie, Gesundheit & Erfolg mit einem ganzheitlichen Raumkonzept nach Feng-Shui

Feng-Shui umfasst viele Bereiche, ein wesentliches Thema ist der Schlafbereich. Wie wichtig ist es – **für die ganze Familie** – nach einem erholsamen Schlaf ausgeruht und voller Energie in den Tag zu starten. Für einen gesunden Schlaf sollten Sie folgende Punkte beachten:

1. Stellen Sie Ihr **Bett an eine stabile Wand ohne Fenster!** Das bietet Ihnen optimalen Schutz und Geborgenheit.
2. Die **Türe** sollte **vom Bett aus sichtbar** sein! Das vermittelt Sicherheit.
3. **Stellen Sie Ihr Bett nicht zwischen Fenster und Türe!** So läuft die Energie, das Qi, sehr schnell durch die Türe über Ihr Bett zum Fenster. Das führt zu Unruhe und ist unangenehm. Ist dies nicht zu verhindern, montieren Sie einen blickdichten Vorhang.
4. **Mächtige Bilderrahmen oder Bücherregale über dem Kopfende wirken unbewusst beängstigend.** Diese sollten Sie abmontieren!
5. Bei der **Bettkonstruktion** ist es ratsam, wenn massives **Holz** ohne Metall verwendet wird. Der Raum unter dem Bett sollte frei sein.
6. Stellen Sie Ihr Bett so, dass **keine Ecken und Kanten**, z.B. von Dachschrägen oder auch Querbalken **auf Ihren Körper gerichtet** sind! Dies kann sich negativ auswirken.
7. Verwenden Sie **dezente Wandfarben und natürliche Materialien!** Ein Schlafzimmer sollte immer ruhig gestaltet sein, um entspannend auf Sie einwirken zu können.
8. **Weniger ist mehr!** Gestalten Sie das Schlafzimmer ruhig! Ein entspannendes Ambiente mit wenigen Möbeln und Accessoires wirkt beruhigend auf Ihren Schlaf.
9. **Keine Spiegel!** Spiegel und glänzende, stark reflektierende Oberflächen beschleunigen die Raumenergie. Dies verursacht Unruhe und Schlafprobleme.
10. **Im Schlafzimmer sollten wenige bis keine elektrischen Geräte vorhanden sein!** Man kann nachts auch mithilfe eines Netzfreischalters die Stromzufuhr im Schlafzimmer vollständig abschalten. Mobiltelefon auf Flugmodus stellen!
11. **Halten Sie im Schlafzimmer immer Ordnung!** Chaos bringt Unruhe, daher keine Schmutzwäsche, Schuhe oder Kleiderständer!