



**FÜR MEHR RUHE, KLARHEIT &
VERBINDUNG**

FENG SHUI RAUM-GUIDE

**RÄUME, DIE DICH HALTEN – WENN
DU (ZU) VIEL TRÄGST
FÜR DICH. FÜR DEIN KIND. FÜR NEUE
LEICHTIGKEIT**

Kennst du das Gefühl...

...dass dein Zuhause dich mehr stresst als stärkt – obwohl eigentlich alles da ist?

Es fühlt sich nicht mehr wie ein richtiger Rückzugsort an.

Irgendwie fehlt etwas: Ruhe. Klarheit. Verbindung. Ich glaube daran, dass Räume mehr sind als vier Wände. Sie spiegeln uns. Sie beeinflussen, wie wir denken, fühlen, schlafen – und wie wir mit unseren Kindern den Alltag erleben.

Veränderung beginnt oft genau dort, wo wir leben. Und manchmal braucht es keinen grossen Umbau, sondern einen kleinen Impuls im richtigen Moment – damit es leichter wird. Für dich. Für dein Kind.

Mit diesem Raum-Guide möchte ich dir zeigen, wie du mit 5 einfachen Feng Shui-Schritten neue Energie in dein Zuhause bringst – und damit auch in dich selbst. Ich habe viele Jahre Räume gestaltet, vor der Geburt meiner Kinder ein Feng Shui-Geschäft geführt und mich tief mit Raumwirkung, Farben und Energie beschäftigt.

Heute nutze ich all mein Wissen, um Räume so zu gestalten, dass sie dich und dein Kind im Alltag stärken – mit mehr Klarheit, Struktur und Geborgenheit.

Der Eingang – Euer Zugang zur Lebensenergie

Im Feng Shui ist der Eingangsbereich der „Mund des Chi“ – hier tritt Lebensenergie ins Zuhause ein. Ist dieser Bereich blockiert oder chaotisch, kann Energie nicht frei fließen.

Gerade bei Kindern zeigt sich das oft subtil: durch Unruhe, Schlafprobleme oder Gereiztheit – weil das ganze System von Anfang an „gestört“ ist.

🔍 Was das bedeutet:

Ein klar gestalteter, offener Eingangsbereich stärkt Orientierung, Präsenz und das Gefühl von Willkommen-Sein – für dich wie für dein Kind.

🌿 Praxis-Tipp:

Halte die Fläche vor und hinter der Tür frei. Licht, eine saubere Fußmatte und bewusst gewählte Details wie ein Bild oder Duft setzen ein kraftvolles Signal.

Stell dir vor:

Was sieht das Leben, wenn es bei euch ankommt? Und was spürt dein Kind, wenn es nach Hause kommt?

***Räume sind wie Spiegel:
Was du ihnen gibst, geben
sie dir zurück.***

Das Schlafzimmer – Raum für echte Regeneration

Das Schlafzimmer ist im Feng Shui einer der wichtigsten Orte für Erholung und Heilung. Hier wird „nachgeladen“. Gerade bei überlasteten Eltern wird dieser Raum oft übersehen – dabei wirkt er direkt auf Schlafqualität, Nervenregeneration und emotionale Stabilität. Auch Kinder schlafen oft besser, wenn die Raumenergie klar und beruhigend ist.

 Was das bedeutet:

Elektrosmog, Unordnung oder aktive Farben stören die Regenerationsqualität. Der Körper bleibt im Alarmmodus, statt sich tief zu entspannen.

 Praxis-Tipp:

Entferne Ladegeräte, Ablagen mit Papierstapeln, aggressive Farben oder Spiegel gegenüber dem Bett. Arbeite mit weichen Textilien, warmem Licht und ruhigen Tönen.

 Frag dich:

Wie schlafe ich hier? Und wie möchte ich mich eigentlich fühlen, wenn ich morgens aufwache?

Feng Shui ist wie Akupunktur für Räume – gezielte Impulse, die das Ganze stärken.


Die Mitte – Euer energetisches Herzstück

In der Feng Shui-Lehre ist die Mitte eines Raumes – oder der Wohnung – das sogenannte Tai Chi. Hier fließen alle Energien zusammen, hier entscheidet sich, wie stabil, genährt und ausgeglichen euer Lebensraum wirkt.

Eine überladene, unklare Mitte kann sich auf den Familienalltag auswirken: Unruhe, Chaos, emotionale Anspannung, Orientierungslosigkeit.

 Was das bedeutet:

Die Mitte ist wie der Herzschlag deines Zuhauses – wenn sie frei und gestärkt ist, spürt man das sofort. Gerade bei Kindern kann das helfen, Erdung und innere Ruhe zu fördern.

 Praxis-Tipp:

Finde die Mitte eurer Wohnung – oft ist es ein Flur oder Übergangsbereich – und halte ihn bewusst offen und leicht. Ein runder Teppich, eine zentrierte Lampe oder ein Symbol (z. B. eine Schale, Kerze oder ein Blumenarrangement) bringt Fokus.

Auch im Kinderzimmer kannst du den Mittelpunkt klären – so entsteht Struktur im Spiel- und Lernverhalten.

 Frag dich:


Wie fühlt sich das Zentrum meines Zuhauses an – ruhig und zentriert oder überladen und unklar?

Loslassen – Ordnung schafft Raum für Neues

Im Feng Shui ist das Festhalten an Überflüssigem wie ein innerer Stau – Dinge tragen alte Geschichten und Energien. Wenn du dich ständig erschöpft, blockiert oder unruhig fühlst, liegt das oft nicht an dir – sondern an deinem Raum, der dich nicht loslassen lässt. Besonders bei Kindern kann ein Zuviel an Spielsachen, Kleidung oder Farben überfordern – Reizüberflutung ist oft hausgemacht.


 Was das bedeutet:

Loslassen bedeutet nicht, alles wegzuwerfen. Es bedeutet, deinem Zuhause Klarheit und dir selbst mehr Leichtigkeit zu schenken.

 Praxis-Tipp:

Beginne mit einer kleinen Ecke: ein Kinderregal, eine Küchenlade oder deine Garderobe. Frage dich: Brauche ich das noch? Nutze ich das wirklich? Mag ich es?

Jedes Stück, das geht, macht Platz – für Luft, für Ruhe, für Neues.

 Impuls:

Wie würde sich dein Alltag anfühlen, wenn weniger da wäre – aber alles, was bleibt, dich wirklich unterstützt?

Die Fülle – Energie darf fließen

Fülle beginnt im Innen – doch der Raum, in dem du lebst, beeinflusst maßgeblich, wie viel du empfangen kannst.

Im Feng Shui steht der Reichtumsbereich (im 3 Türen Bagua hinten links) symbolisch für Vertrauen, Fülle, und Versorgung. Wenn dieser Bereich blockiert ist, spiegelt sich das nicht selten im Finanziellen – oder in einem Gefühl von Mangel im Alltag.

 Was das bedeutet:

Fülle ist nicht nur Geld – es ist auch Zeit, Verbindung, Unterstützung. Kinder spüren sofort, wenn Mangel mitschwingt – im Energetischen wie im Praktischen.

 Praxis-Tipp:

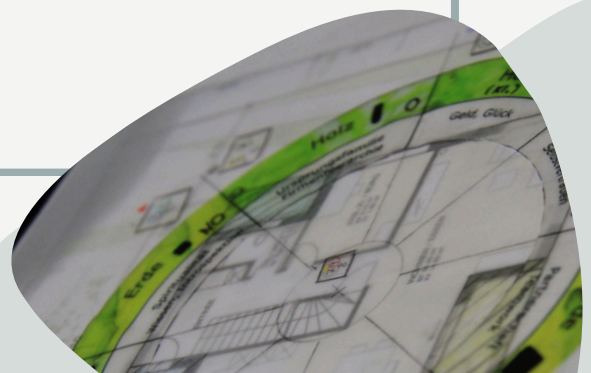
Finde den Reichtumsbereich eures Zuhauses (hinten links von der Eingangstür aus, allgemein betrachtet, spezifischer wenn man das Himmelsrichten Bagua dazu nimmt).

Gestalte ihn bewusst: mit Pflanzen, Licht, einem Symbol für Wohlstand (z. B. eine schöne Schale mit Naturmaterialien, ein Bild mit Bedeutung, ein Wunschstein).

Halte diesen Bereich frei von Müll, Ablage oder kaputten Dingen.

 Frag dich:

Was darf in mein Leben fließen? Und fühlt sich dieser Ort wie eine Einladung an das Leben an – oder eher wie eine Sperre?





Projektfotos



Was du jetzt tun kannst

Vielleicht hast du beim Lesen gespürt:

Da ist dieser feine Wunsch nach Veränderung – auch wenn er noch leise ist.

Dieser kleine Guide darf dein Anfang sein. Eine Einladung hinzusehen und loszugehen – Schritt für Schritt, so wie es für dich passt.

🌸 Wichtig:

Die Tipps in diesem Guide sind liebevoll zusammengestellte Impulse, die dir eine erste Orientierung geben – für mehr Ruhe, Klarheit und Verbindung in deinem Zuhause.

Doch jeder Mensch, jedes Kind – und jeder Raum – ist einzigartig.

Und manchmal braucht es mehr als einen allgemeinen Ratschlag: eine individuelle Perspektive, neue Sichtweisen, einen Plan, der wirklich zu dir passt.

✨ Wenn du tiefer eintauchen möchtest:

Ich bereite gerade einen Mini-Workshop vor – darin zeige ich dir, wie du Schritt für Schritt dein Zuhause zu einer echten Kraftquelle machst.

Mit System. Mit Herz. Und in deinem Tempo.

Bleib gern verbunden – ich freue mich, dich auf deinem Weg zu begleiten.

***Du musst nicht alles verändern
– manchmal genügt ein Platz,
der dir gut tut.***

Dein Einstieg in ein Zuhause, das dich stärkt

Mini-Workshop: Feng Shui ganz einfach – für mehr Klarheit, Verbindung & Leichtigkeit

In diesem kompakten Workshop erhältst du praxisnahes Feng Shui-Basiswissen, das du direkt auf dein Zuhause und deinen Familienalltag anwenden kannst.

Nicht abstrakt, nicht überfordernd – sondern klar, liebevoll und alltagstauglich.

◆ Das Herzstück dabei: das Bagua.

Du lernst, wie du das traditionelle Himmelsrichtungen Bagua auf deinen Grundriss legst – auch ohne Vorkenntnisse.

So erkennst du erste Zusammenhänge zwischen deinem Zuhause und dem, was euch gerade beschäftigt – z. B. Unruhe, Überforderung oder fehlende Verbindung.

✨ Schritt für Schritt erfährst du:

- ◆ Was die einzelnen Bagua-Bereiche mit deinem Alltag zu tun haben

- ◆ Wie du energetische Blockaden erkennst

- ◆ Und wie kleine Veränderungen spürbare Wirkung entfalten – für dich & dein Kind

💡 Der Workshop ist dein Einstieg, um das Bagua ganz einfach selbst anzuwenden – achtsam, stärkend und in deinem Tempo.

Ich bin...

... Tamara Mannhart – 40 Jahre jung, Feng Shui-Beraterin iaf, Wohnberaterin, Farbgestalterin und Bekleidungsgestalterin. Vor allem aber alleinerziehende Mama von drei Wunschkindern. Vor der Geburt meiner Kinder habe ich ein Feng Shui-Geschäft geführt und viele Menschen bei ihrer Einrichtung begleitet.

Seither habe ich mein Wissen vertieft, weitergedacht, erweitert – mit Farbe, Raumpsychologie und ganz viel Herz.

Heute verbinde ich all das, um Menschen zu begleiten die spüren: Ich möchte wieder bei mir selbst ankommen -und in meinem Zuhause.

Schön, dass du hier bist!

WOHLFÜHLRAUM
TAMABA GmbH

📍 Riederbach 7, 6462 Seedorf

☎ 041 541 42 43

✉ tamara@wohlfuehlraum.net

🌐 wohlfuehlraum.net

