

## TIPP Nr. 15

Hier findest du den neuen Tipp, diesmal zum Thema " Mein genussreicher Essplatz!"  
Einfach auf der Homepage Tipps anklicken!!! -> <http://www.bbmplanung.ch/bbmplanung/index.php?id=116>  
Oder unten weiter lesen...

### Tipp 15: Mein genussreicher Essplatz!

Nahrungsaufnahme ist eine unserer Grundvoraussetzungen für das Leben. Eine gesunde Einstellung zum Leben hängt mit gesunder Nahrung zusammen. Jeder Körper hat sowohl Grundbedürfnisse wie Wasser, Salz, Vitamine, etc... und eigene Bedürfnisse wie scharfes, saures, süsses, bitteres oder salziges Essen. Mit der richtigen Nahrungsaufnahme stärken wir unseren Organismus, nähren unseren Körper, unterstützen unseren Geist und kreieren Genuss für unsere Sinne! Um diesen immensen Wert zu würdigen darf sich auch der Essplatz an einem „gesunden Ort“ befinden und „wertvoll“ gestaltet sein.

Es bietet sich an, in der Wohnung oder dem Haus, einen harmonischen Platz ohne Störzonen zu wählen um auch die Nahrung in seiner vollen Energie geniessen zu können. Eine ruhige Atmosphäre, entspannte Stimmung, sanfte Farben und dekorative Accessoires sind ebenso hilfreich um den Menschen am Tisch ein angenehmes Gefühl zu vermitteln. Ist der Essplatz hell, sauber, aufgeräumt, grosszügig und immer zur freien Verfügung, so kann sich Lebensenergie ausbreiten. Angenehm helles Licht bei Tag ist ebenso unterstützend wie ein schön dekoriertes Tisch am Abend für Candlelightdiners.

Wird der Tisch mit der Anzahl Stühle der Grösse der Familie oder der Bewohner angepasst, bevorzugen die Wohnenden einen privaten Essbereich wo sie nicht gestört werden wollen. Gibt es mehr Sitzplätze als nötig oder ist der Tisch vergrösserbar, sind auch Besucher immer willkommen und gerne aufgenommen im Haus und zum Essen.

Beachte bei der Platzierung, dass alle Plätze bequem zu erreichen sind und alle am Tisch Sitzenden eine gute Aussicht geniessen; Sowohl auf ihr „Vis à Vis“ und auf den Tisch selber, um mit dem Bewusstsein bei Tisch zu sein, wie auf die Umgebung, welche für das Ambiente im Unterbewusstsein sorgt. Das kann zwischen dem Essen und der stattfindenden Unterhaltung der herrliche Blick aus dem Fenster sein, der Blick auf eine Wand mit ansprechendem Bild oder der Blick in den Raum auf einen angenehmen aber dezenten Anziehungspunkt. Bei der Verwendung von Spiegeln braucht es tiefere Kenntnisse über eine effektive Anordnung, aber in jedem Fall sollen sich die am Tisch befindlichen Personen nicht selber sehen.

Grossen Wert verdient der Mittelpunkt vom Essplatz, denn dieser sorgt mit seiner zentrierenden Funktion für ein harmonisches freudiges Beisammensein. Nimmt man dazu die Mitte vom Esstisch, erzeugt eine Golden Aladin Karaffe oder ein zentrierendes dekoratives Element, welches gerne betrachtet wird aber die Tischnachbarn nicht verdeckt, ein wirksames Zentrum. Ebenso bewirkt ein runder resp. ovaler, farblich abgestimmter Teppich unter dem Essplatz sowie eine runde oder kugelige Lampe über dem Tisch die gewünschte Harmonie.

Unterstützende Farben für die Bewohner an der Wand, sowie „Essensfreundliche“ Farben auf dem Tisch sind immer ein zusätzlicher Genuss. So hat man herausgefunden, dass frische Erdfarben eher den Appetit anregen und zB Giftgrün eher abschreckt etwas zu essen.

Auch das Material und die Form vom Tisch und der Sitzgelegenheit tragen zum Wohlfühlen beim Essen bei. So sorgt ein Holztisch für gute Erdung und dämpft auch Geräusche, ein Glastisch mahnt eher zur Vorsicht und ein Steintisch wirkt kühl, edel und beständig. Runde Tische zentrieren die Energie von der Form her, während eckige Tische diese verteilen. In jedem Fall muss die Möblierung stabil sein und darf nicht wackeln. Hat der Stuhl eine angenehme Sitzfläche und Rücklehne, bleiben die Menschen länger sitzen.

Die Platzwahl ist schliesslich auch hier ein wichtiges Thema, dem Beachtung geschenkt wird. Es gibt an jedem Tisch eine Chefposition (siehe Tipp Nr. 11) und diese sollte auch vom Familienchef oder vom Gastgeber genutzt werden um die Harmonie zu gewährleisten.

Bleiben die Menschen nicht am Tisch sitzen, zappeln während dem Essen herum oder setzen sich erst gar nicht hin, sollten eine oder mehr der oben beschriebenen Punkte überprüft werden. Sind alle Möglichkeiten ausgeschöpft kann es sich um eine Geologische oder Technische Störzone, um ein nicht verträgliches Material oder eine anderweitig störende Energie handeln. Diese schaue ich mir gerne vor Ort an und helfe bei der Lösungsfindung.

Mach deinen Essplatz zu einem Ort der Fülle und des Genusses um gesund zu leben und gesund zu bleiben.

## **Mein Nutzen aus der Ganzheitlichen Architektur: Mein genussreicher Essplatz!**

### **Neubau oder Umbau:**

Bereits in der Planung fliessen alle wichtigen Aspekte wie oben beschrieben mit ein. Ich bespreche mit meinen Kunden auch die jeweiligen Möglichkeiten, sich mit der Raumaufteilung die gewünschte Wohnenergie ins Haus zu holen. Ob auf Grund dessen eine offene Küche zum Wohn- und Essplatz, ein separates Esszimmer oder eine Wohnküche mit integriertem Esstisch gewünscht ist, entscheidet schliesslich die Bauherrschaft auf Grund ihrer Zukunfts-Wünsche und Lebensabläufe. Für die Wände werden unterstützende Farben der Wohnenden und der Örtlichkeit ausgewählt um die Harmonie in der Gemeinschaft zu fördern.

### **Renovation:**

Bei einer Renovation verhält es sich nach Möglichkeit wie im Neubau. Manchmal reichen schon frische unterstützende Farben am richtigen Ort, wenige Feng Shui Massnahmen zur Anhebung der Raumenergie und eine gezielte Positionierung von Tisch und Stuhl im Raum.

### **Dein Umfeld optimieren:**

Der Essbereich ist ein wunderbarer Platz um selber zu wirken. Schon die kleinste Veränderung ist spürbar. Mach dir die oben beschriebenen Möglichkeiten zu Nutze und kreiere deinen Essplatz mit Genuss für den Genuss und beobachte was geschieht. Fang mit dem wichtigsten Teil an - der Zentrierung. Erweist sich die Veränderung als schwierig, helfe ich dir gerne bei aufkommenden Fragen. Unterstützend kann auch ein **Feng Shui Kurs** hilfreich sein.

Zur Beratung -> <http://www.bbmanplanung.ch/bbmanplanung/index.php?id=74> zum Kurs -> <http://www.bbmanplanung.ch/bbmanplanung/index.php?id=97>

Ich wünsche dir eine genussreiche erfüllte Zeit an deinem Essplatz mit deinen Liebsten. Mehr zur ganzheitlichen Architektur findest du auf meiner Homepage **[www.bbmanplanung.ch](http://www.bbmanplanung.ch)**

Mit vielen Grüssen  
Brigitte



BRIGITTE MANHART  
**BBM PLANUNG**  
ARCHITEKTUR & FENG SHUI  
BAUEN & WOHNEN IN HARMONIE  
ASTROLOGIE, GOLDEN MATRIX HEALING

