

## Mensch und Raum

**„In einem gesunden Raum wohnt ein lebendiger Geist!“**

Diese Weisheit gilt heute mehr denn je. Denn die Belastungen durch unsere Umwelt nehmen zu. Sei es durch psychische Faktoren – also z.B. Stress, oder durch physische Einflüsse wie Elektromog, Lärm, schlechte Luft und vieles mehr.



Räume in denen wir uns aufhalten, können viel zu unserem Wohlbefinden beitragen – es aber auch beeinträchtigen!

Die Anforderungen sind vielfältig. Ein Schlafraum muss andere Ansprüche erfüllen als ein Arbeitsplatz. Dabei spielt die Einrichtung oft nur eine Nebenrolle – wichtig sind vor allem Energieniveau und Energiefluss.

Diese Komponenten zu erkennen und sie in Harmonie mit den Bewohnerinnen und Bewohnern zu bringen ist Aufgabe eines Raumenergetikers.

## Machen Sie den Wohnraum-Check !

Beantworten Sie bitte die folgenden Fragen für jeden Ihrer Wohnräume separat mit ja oder nein.

- Können Sie den Raum wertschätzen ?
- Kennt der Raum seine Bestimmung ?
- Gibt es genügend Freiraum (um sich tanzend zu bewegen) ?
- Gibt es einen Raum-Mittelpunkt der auch als solcher erkennbar ist ?
- Gibt es Kontraste (hell-dunkel oder farblich) ?
- Kommt ausreichend Tageslicht in den Raum (so, dass Sie an jeder Stelle des Raumes bei Tag arbeiten könnten) ?
- Sind im Raum ganz persönliche Elemente vorhanden ?
- Können Sie sich längere Zeit im Raum aufhalten, ohne gestresst oder abgespannt zu werden ?



## Mein Ziel –

**zufriedene, lebensfrohe Menschen !**



### Auswertung Wohnraum-Check

Kompliment ! - wenn Sie die meisten Fragen mit ja beantworten können.

Sollten Sie dennoch Fragen oder Wünsche haben, kontaktieren Sie mich einfach !

Wenn Sie 2 oder mehr Fragen mit nein beantwortet haben, besteht Handlungsbedarf !

Denken Sie noch einmal über diese Punkte nach. Vor allem, wie aus dem nein ein ja werden könnte.

Gerne helfe ich Ihnen dabei !

### Noch ein Tipp !

Wenn Sie etwas in Ihren Räumen verändern, verlassen Sie sich auf Ihr Gefühl !

Und bedenken Sie, dass die Wirkungen von Veränderungen im Raum manchmal erst nach 4-8 Wochen spürbar werden.

### Schenken Sie sich und Ihrem Raum also Zeit !

Machen Sie auch den Schlafplatz-Check auf [www.cagio.at](http://www.cagio.at)