

8 ELEMENTE  
FÜR  
FRIEDLICHES WOHNEN  
UND  
PRODUKTIVES ARBEITEN

VON DER EXPERTIN FÜR  
GANZHEITLICHES WOHNEN UND ARBEITEN

*Regula Müller Brunner*





# WOHLBEFINDEN PRODUKTIVITÄT LEICHTIGKEIT

Ein gesundes Zuhause, ein friedlicher Ort der Ruhe und Leichtigkeit - das ist es, wonach sich viele von uns sehnen.

Unser Wohnraum kann einen erheblichen Einfluss auf unser Wohlbefinden haben und uns die Möglichkeit bieten, dem hektischen Leben da draußen zu entfliehen.

Ebenso ist erwiesen, dass in bewusst gestalteten Geschäftsräumen die Stimmung und Produktivität merklich steigt.

Lassen Sie uns darüber sprechen, wie wir Ihre Räume in wahre Wohlfühloasen bzw. Orte des frohen Schaffens verwandeln können.



*« Ein Lebensprinzip besagt «Wie Aussen so Innen»:  
Erst prägen wir den Raum, dann prägt der Raum uns.  
Dieser «Spiegel» Ihres Umfeldes wirkt täglich auf Sie ein,  
positiv oder negativ. »*

# 8 WOHLFÜHL FAKTOREN

## *Farben*



Obwohl wir uns nicht immer dessen bewusst sind, können Farben in unseren Wohnräumen einen erheblichen Einfluss auf unsere Stimmung und unser körperliches Wohlbefinden haben. Die Wissenschaft der Farbpsychologie untersucht, wie Farben uns beeinflussen und wie sie genutzt werden können, um unsere Wohnräume harmonischer und gesünder zu gestalten.

## *Blumen & Pflanzen*



Die Präsenz von Blumen und Pflanzen in Ihrem Zuhause bringt nicht nur frische Luft, sondern auch eine beruhigende Verbindung zur Natur. Grünpflanzen wie Farn oder Bogenhanf sind nicht nur ästhetisch ansprechend, sondern auch luftreinigend. Seidenblumen sind ganz schön praktisch und heutzutage in wunderbarer Qualität erhältlich. Und Frischblumen verwöhnen die Sinne mit ihrem Duft und Anblick.

## *Düfte*



Düfte haben die Kraft, Erinnerungen hervorzurufen und Emotionen zu wecken. Ätherische Öle und Duftkerzen mit beruhigenden Aromen wie Lavendel oder Kamille können Stress abbauen und eine Atmosphäre der Entspannung schaffen.

## *Bilder & Accessoire*



Bilder, Kunst, Fotografien und Accessoires schaffen in Ihrem Zuhause und Ihren Büroräumlichkeiten eine Atmosphäre von Freude und Inspiration. Umgeben Sie sich mit Werken, die positive Emotionen auslösen und die Schönheit des Lebens einfangen.

## *Feng Shui*



Feng Shui ist die Kunst der Raumharmonie und Energiebalance. Es hilft, den Fluss von positiver Energie (Chi) in Ihrem Zuhause zu fördern. Beachten Sie die Grundprinzipien des Feng Shui, um die Energie in Ihrem Zuhause zu harmonisieren. Bei RMB geschieht das auf ganz diskrete Art, die weder Ihr Besuch noch Ihr Kunde bemerkt.

## *Bewusstsein*



Ihr Zuhause ist nicht nur ein physischer Ort, sondern auch ein Spiegelbild Ihrer inneren Welt. Es ist wichtig, sich bewusst zu sein, wie Sie Ihren Raum gestalten, um Harmonie und Frieden zu fördern. Sie haben die Kontrolle über die Gestaltung Ihres Lebens - Ihr Zuhause eingeschlossen.

## *Oasen der Ruhe und Freude*



Glückliche Momente und der Schlaf sind von entscheidender Bedeutung für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.

Gestalten Sie Ihren Schlafraum als heiligen Ort der Ruhe, indem Sie auf bequeme Matratzen und Kissen achten, Vorhänge aus schönem Material verwenden und elektronische Geräte aus Ihrem Schlafzimmer verbannen.

## *Gesundheit*



Meine ganzheitliche Betrachtungsweise des Menschen bezieht Körper, Psyche und Seele mit ein.

Dank meinem Life Coaching können Sie Ihre persönlichen und beruflichen Ziele definieren, Ihren Selbstwert stärken, Beziehungen wertschätzend pflegen - also ihr volles Potenzial ausschöpfen.

Bachblüten und Pflanzenheilmittel sind immer eine tolle Unterstützung der persönlichen Entwicklung.



In einer Welt, die oft von Stress und Hektik geprägt ist, ist es von entscheidender Bedeutung, dass wir unser Zuhause als Zufluchtsort der Ruhe und Harmonie schaffen. Dieser Ort sollte uns erlauben, zur Ruhe zu kommen, uns zu erholen und unsere Batterien aufzuladen. Lassen Sie ihn zu einem Ort der Gelassenheit und des inneren Friedens werden.

Wenn Sie Ihren Mitarbeitenden und Kunden Gutes tun wollen und Ihnen die Produktivität Ihres Unternehmens wichtig ist, schaffen Sie im Geschäft klare äussere Strukturen, die den Menschen Leichtigkeit im Alltag bringen.

Wenn Sie mehr Tipps zur Schaffung eines gesunden und harmonischen Umfeldes wünschen, buchen Sie einfach ein Kennenlern-Gespräch. Gemeinsam planen wir die Schritte hin zu einer bewussten Gestaltung Ihre Räume.

Ihr Wohlstand und Ihre Zufriedenheit sind es wert.



*« Lebensprinzipien zu kennen, hilft ganz einfach weiter. Nach dem Resonanz-Prinzip wirkt sich Fülle im Umfeld und Bewusstsein unmittelbar aufs Glückliche aus. »*

# Danke

für Ihr Interesse  
an meinem einzigartigen  
Geschäftskonzept «RMB»

« Raum | Mensch | Bewusstsein »

Meine Vision ist es, Menschen ein Umfeld zu erschaffen, in dem Sie sich rundum wohlfühlen. Denn das Aussen wirkt auf das Innen - die Räume, in der wir leben und arbeiten, beeinflussen unser Gemüt. Oft braucht es fürs Glücklichein gar nicht so viel. Bloss Bewusstsein und etwas Kreativität - und mein professionelles Know How als Interior Designerin und Holistic Transformations- & Life Coach.

Gern bringe ich mehr Leichtigkeit und Wohlbefinden in Ihren  
privaten und geschäftlichen Alltag.

*Regula Müller Brunner*



WWW.R-MB.CH



RMB\_RAUMMENSCHBEWUSSTSEIN



RMB RAUMGESTALTUNG MÜLLER BRUNNER