

Kernesund. *feng shui*

TIP

Gør som Ninka og drop alverdens små kunstværker – sats i stedet på effektivt tapet på enkelte vægge.

Forfatteren bag bøgerne "Kernesund familie", Ninka-Bernadette, er ikke bange for at skabe forandringer i sit liv. Da der i en periode var allermest fart på og kaos i hendes liv, tog hun en drastisk beslutning og fik indrettet hele hjemmet efter feng shui-principper i håb om at få skabt et hjem med positive energier.

Opholdsstuen var oprindeligt et drivhus, som familien ikke var sene til at få integreret i boligarealet for på den måde at få skabt et stort, åbent fællesrum. Ovenlys er med til at skabe masser af dagslys i rummene. Sofaen er fra Bolia.com og sofabordet fra Madam Stoltz. Puderne er fra Place de Bleu, og det enkle tapet på væggen er fra Tapetforum.

TEKST & STYLING: HEYHOME.DK/OUISE KAMMAN RIISING · FOTO: HEYHOME.DK/PERNILLE KAALUND · ADRESSELISTE SIDE 148

Pink køleskab, moderne plastikmøbler, masser af nips, bøger og pangfarver – jeg vil kalde det et hjem uden retning. Sådan beskriver Ninka selv hjem, som det så ud, før hun tog beslutningen om at ændre gevaldigt på tingene. – Jeg er typen, der kaster mange bolde op i luften på én gang, ser, hvor de lander, og derefter ser verden anderledes ud. Sådan er det også med mit hjem. Jeg havde en turbulent periode i mit liv, hvor der var rigtig travlt, og jeg følte ikke, hjemmet gav →



Den store opholdsstue var oprindeligt et drivhus som tilbygning til huset, men blev under en større renovering ind-draget i boligarealet. Arbejdsbordet og skabet er begge antikke og stammer fra Kina, fundet hos Klüver Dehli. Kelimtæppet er købt hos Lauritz.com og den store shopper i patchwork er fra Place de Bleu.

TIP

Det behøver ikke at være mørkt at have sorte gulve. Vælger du højglansmaling, reflekterer det lyset.

HVEM? Ninka-Bernadette og børnene Bertram på 12 år og Melvin på ni.

HVAD? Ombygget sommerhus fra 1987 på 170 m² med feng shui-inspiret indretning.

HVOR? Nordsjælland.

Huset har ikke kun været igennem en indvendig forvandling. Også alle vinduer er skiftet, de gule mursten beklædt med sortbejdet træ, og drivhuset er inddraget til opholdsstue.



To store kelimpuder på gulvet fungerer som et lille loungeområde, hvor der er plads og tid til fordybelse i bøger. Puderne er købt på en rejse, og bogstavet i vindueskarmen er fundet på loppemarked.



Møbler i træ og flet er med til at skabe en naturlig stemning i hjemmet. Lampen og lanternen er købt på et lagersalg i området. Tæppet er fra Karmameju.

← mig den ro og næring, jeg havde brug for. Tværtimod føltes det næsten drænende at komme hjem, og det tog mig et stykke tid at erkende, at det måske var de ting, jeg omgav mig med, som var med til at skabe en negativ energi i hjemmet, fortæller Ninka. Hun kontaktede derfor indretningsstylist Anette Møller-Jensen fra Livskompagniet, og sammen med hende fandt hun frem til, at hjemmet skulle indrettes efter feng shui-principper, for at hun kunne få skabt den nødvendige ro. Selv om Ninka med sit forfatterskab og sit job som sundhedsmanager havde fundet en retning rent professionelt, følte hun stadig, hjemmet manglede det fokus, hun havde succes med i sit arbejdsliv. – Min stil følger meget mine livsfaser, og pludselig følte jeg mig alt for afklaret og voksen til at bo med plastik, farver og dimser. Jeg tror på, at energien i boligen påvirker os meget, og jeg havde brug for at vende det hele på hovedet og starte forfra med at skabe en base, der matchede det sted, jeg var rent mentalt og arbejdsmæssigt, fortæller Ninka. Hjemmet blev rensat for overflødig nips, møblerne blev foræret væk og bunker af legetøj og bøger solgt på loppemarked. – Det var som én stor udrensning, bare →



Opslagstavle med særlige udklip, postkort og hilsener fra venner og familie.



OM NINKA

Ninka er uddannet journalist og har arbejdet freelance for bl.a. DR og diverse magasiner. I 2003 uddannede hun sig i USA inden for kost og ernæring. Hun ønskede at dykke dybere og stikke lidt til danske familiers sundhedsvaner, og det kom der bl.a. bogen "Kernesund familie" ud af, som blev en succes både herhjemme og i udlandet. Siden har hun skrevet flere opskriftsbøger. Hendes nyeste projekt er en platform for kvinder over 40, der kredser om emnerne krop, sex og kærlighed. Her er fokus på, hvordan man bevarer udseende, krop og hormoner og dermed udsætter kroppens aldring. Se mere på kernesundfamilie.dk



Spisepladsen i køkken-alrummet har udsigt til et smukt fototapet, købt hos Mandrup-Poulsen Tapeter. Bordet er fra Ikea, og den antikke skabslåge, der fungerer som vægbillede, og den gamle stol for enden af bordet er arvestykker.

← rent materialistisk. Det påvirkede mig og stak til alle de ubalancer, som jeg havde gemt væk under tæpper og imellem alle bunkerne. Mens man rydder ud, roder man også op i alt snavset, og imens støvet hvirvlede omkring mig, fik jeg gjort hovedrent både fysisk og rent mentalt, fortæller Ninka, der med det samme kunne mærke, at energien vendte til det positive. Forandringerne indebar, at gulvene blev malet sorte i de store opholdsrum, store enkle møbler med asiatisk præg blev fundet og indkøbt, og få udvalgte ting såsom lanterner og lys blev placeret de steder, som før bugnede med nips. Hele familien byttede soveværelser og i stedet for kulørte billeder og malerier, valgte Ninka at indrette med tapeter og i det hele taget dæmpe farver og indtryk.

– Der sniger sig hurtigt rod ind i hjemmet, som man glemmer at tage stilling til i hverdagen, så én gang om året fylder jeg mindst fem sorte sække med kramskrams, som vi ikke bruger, eller som ikke betyder noget. Det er med til at opretholde den orden, som er vigtig, hvis man skal kunne finde ro og samle energi i hjemmet, forklarer hun.



Unika-patchwork-pude fra Place de Bleu, håndsyt af indvandrerkvinder.



I vindueskarmen står en lille Buddha-figur og skaber stemning og ro.



Badeværelset blev renoveret ved indflytning, og også her er valgt mørke fliser på gulvet og lyse vægge, så det matcher resten af hjemmet.



Enkle udvalgte nips får lov at stå fremme. Her er det en Buddhafigur i sten, som er købt på en rejse.

Soveværelset er holdt i samme dæmpede jordfarver, som resten af huset. Det skaber ro og bedre nattesøvn.



Køb i
feminashoppen.dk

En af Ninkas filosofier går ud på, at man skal gøre noget godt for sig selv, hvis man vil bevare styrke både indvendigt og udvendigt. En lille hjemmespa kan f.eks. være med til at sætte gang i energierne. Produkter fra Karmameju med 100 % æteriske olier er en af Ninkas favoritter. Køb dem på feminashoppen.dk



Tapetet i soveværelset er fra Mandrup-Poulsen, og sengetæppet i lækker silkevelour er fra OiSoiOi. Natlamperne er en gave.