

**Medieninformation**

***Mini-Verwöhnrituale ermöglichen mehr Achtsamkeit im Alltag***

***Vom Wert bewusster Teemomente, kurzer Yoga-Asanas & „Don’t Do“-Listen***

***Neue ayurvedische Bio-Teesorten mit ausgleichender Kraft der Königsgewürze***

 **NamasTee – so wohltuend**

**wie die Verbeugung vor sich selbst**

 ***TEEKANNE bringt in diesem Winter eine komplett neue Produktlinie in die Regale. Mit NamasTee hat*** ***Österreichs Teehersteller Nr. 1 vier wohltuende Kräuter- und Gewürzteemischungen nach ayurvedischer Art kreiert, die zu mehr Selbstfürsorge inspirieren. Vorgestellt und verkostet wurden sie kürzlich im Rahmen einer kleinen, feinen Teezeremonie. Passend dazu wurden alltagskompatible Tipps zur Machbarkeit der Achtsamkeit „serviert“.***

In Indien, Heimat der Teepflanze und duftender Gewürze, genießen die Menschen bei jeder Gelegenheit einen Schluck Tee. Die Zubereitung wird wie ein festliches Mini-Ritual mit viel Aufmerksamkeit und Hingabe zelebriert. Diese Momente lassen die Zeit stillstehen und bringen Harmonie und Entspannung in den stressigen Alltag. Somit ist Tee ein symbolischer Lehrmeister, der zeigt: Schon kurze Auszeiten helfen dabei, Ruhe und Energie zu tanken. Passend dazu präsentierte TEEKANNE kürzlich seine vier neuen ayurvedischen Kräuter- und Gewürzteemischungen. Dafür wurde das doktor yoga studio 7 in Wien kurzerhand zum Teehaus umfunktioniert. Neben der Teeverkostung wurden Inspirationen für achtsame und alltagstaugliche (Tee-)momente weitergegeben. Denn auch kleine, bewusst genossene Teepausen können ungemein erholsam für Körper, Geist und Seele sein. Es tut einfach gut, sich Zeit bei der Zubereitung zu nehmen, sich bequem auf das Sofa oder die Fensterbank zu setzen und den frisch aufgebrühten, wohlig dampfenden Tee aus der Lieblingstasse zu trinken. So kehrt Schluck für Schluck mehr innere Ruhe ein.

***Teegenuss nach ayurvedischer Tradition***

Die vier neuen ayurvedischen Bio-Teesorten NamasTee aus dem Hause TEEKANNE sind die idealen Begleiter für solche kleinen Verwöhn-Rituale. Sie sind in Anlehnung an die Grußformel „Namaste“ aus dem Yoga benannt, die so viel bedeutet wie „Verbeugung oder Verneigung vor der Seele“. NamasTee umfasst vier Kräuter- und Gewürzteemischungen, deren Zutaten nach indischer Heilslehre ein ausgewogenes Zusammenspiel von Geist und Seele wahren sowie die innere Balance fördern. „Genau das wird in unserer hektischen Zeit, in der das Gedankenkarussell kaum stillzustehen scheint, immer wichtiger. Unsere NamasTees sollen als Anstoß verstanden werden, sich täglich einige achtsame Momente sowie Zeit zum Durchatmen zu gönnen und bei jedem Schlückchen das Hier und Jetzt zu genießen“, sagt TEEKANNE-Geschäftsführer Thomas Göbel.

***Vier wohltuende Bio-Teemischungen***

Die NamasTees basieren auf rein biologischen Zutaten und beinhalten viele der 10 ayurvedischen Königsgewürze, die fein aufeinander abgestimmt ein besonders intensives und sinnliches Geschmackserlebnis versprechen. „Innere Wärme“ besteht aus einer ausgewogenen Mischung aus Süßholz, aromatischem Fenchel und Thymian. Ingwer und Zitrone – die durch spritzige Orangenschale ergänzt werden – sorgen für eine sanfte Schärfe, die wohlige, innere Wärme erzeugt. „Power Frau“ basiert auf einer Gewürzteemischung, die sich aus einem Dreiklang der leuchtend roten Hibiskusblüte, dem feurigen Ingwer und der Angelikawurzel zusammensetzt.

Anis, Zimt und Organgenschale sind die Basis der Sorte „Glücksgefühle“. Geschmacklich abgerundet wird dieser Kräutertee durch duftende Lavendelblüten, mild-süße Brombeerblätter, Zimt- und Orangenöl sowie aromatischen Fenchel und würzigen Pfeffer. „Gold des Kurkuma“ zeichnet sich durch eine besonders milde Note mit Kurkuma, Zimt und Ingwer aus. Durch Beigabe eines Schlückchens Milch oder pflanzlich basierter Alternativen wird daraus „Goldene Milch“ – ein in der ayurvedischen Tradition bekanntes Getränk, das sich seit einiger Zeit auch bei uns sehr großer Beliebtheit erfreut.

***Vom „Luxus“, gut auf sich zu schauen***

Auch Yoga-Übungen helfen dabei, die Gedankenwelt vorübergehend ruhen zu lassen, sich seiner persönlichen Grenzen bewusst zu werden und die innere Balance zu wahren. Einen positiven Effekt auf Körper und Geist haben dabei nicht nur stundenlange Yoga-Einheiten, weiß Manuel Neumann vom doktor yoga studio. Er präsentierte kürzlich NamasTee-Asanas, die nur wenige Minuten dauern und sich je nach Bedarf und Stimmung individuell in den Tag integrieren lassen: „Yoga ist eine Möglichkeit innerlich zur Ruhe zu kommen und daraus Kraft zu schöpfen. So gewappnet können wir den kleinen und großen Abenteuern des Alltags entspannter entgegentreten.“

Dass Achtsamkeit und Selbstfürsorge im Alltag essenziell sind, erklärte auch Business-Coachin Vera Steinhäuser in ihrem Impuls-Vortrag „Verbeugung vor sich selbst“. Aus ihrer beruflichen Praxis und ihrer eigenen Erfahrung weiß sie, wie wertvoll es ist, gut auf das eigene Wohlbefinden zu achten. Ständig nur funktionieren zu müssen, sei zu kräftezehrend. Sie empfiehlt daher jedem Menschen, ausgleichende Rituale zu kultivieren. Das sei neben Job und Familie zwar herausfordernd, aber machbar: „Wir sollten viel öfter innehalten und uns fragen, wie es uns gerade im Moment geht, was wir brauchen und was uns guttun würde. Diese Selbstreflexion ist Basis für mehr Gelassenheit und Resilienz“.

Ein erprobtes Mittel für mehr Space im Alltag ist für Steinhäuser das Führen einer „Don´t Do“-Liste: „Auf die kommt all das, was ich heute oder diese Woche ganz bestimmt nicht machen werde.“ Der Benefit, mithilfe einer „Don’t Do“-Liste Prioritäten zu setzen und sich Zeit freizuschaufeln, sei enorm. Von kleinen Rückschlägen sollte man sich nicht entmutigen und vom „grassierende Selbstoptimierungswahn“ nicht überrollen lassen, rät die Coachin: „Einerseits tendieren wir dazu, uns viel zu viel abzuverlangen. Und andererseits machen wir uns dann verantwortlich, wenn das Vorhaben nicht aufgeht. Stattdessen sollten wir uns fragen, ob wir es in der für uns richtigen Art und Weise probiert haben.“

2021-10-14

**Pressebild 1:** Beim Launch-Event in Wien (v.l.) Teezeremonien-Meisterin Valena Schweitzer, Yoga-Trainer Manuel Neumann und Business-Coachin Vera Steinhäuser.

**Pressebild 2:** Valena Schweitzer präsentierte bei einer kleinen Teezeremonie die neue Produktlinie NamasTee, die zu mehr Selbstfürsorge inspirieren soll.

**Pressebild 3:** Beim Event in Wien wurden zur NamasTee-Linie auch alltagskompatible Tipps zur Machbarkeit der Achtsamkeit „serviert“. Im Bild (v. l.) Teezeremonien-Meisterin Valena Schweitzer, Verena Rehrl (TEEKANNE), Yoga-Trainer Manuel Neumann, Melanie Engelbauer (TEEKANNE) und Systemische Business Coachin Vera Steinhäuser.

**Pressebild 4:** Die vier wohltuenden Kräuter- und Gewürzteemischungen wurden nach ayurvedischer Art kreiert und basieren auf den Königsgewürzen**.**

**Bildnachweis alle:** TEEKANNE / Abdruck honorarfrei!

***Rückfragen richten Sie bitte an:***

*PICKER PR – talk about taste, Julia Fischer-Colbrie, Tel. 0662-841187-0,* *office@picker-pr.at**;* [*www.picker-pr.at*](http://www.picker-pr.at)