

Presseinformation

Zeit-für-mich!-Challenge

Me time is tea time: Entschleunigen bei einer Tasse Tee

Jetzt bei der Zeit-für-mich!-Challenge von TeeGschwendner mitmachen und exklusive Teepakete gewinnen! Gemeinsam mit Bloggerin Melina Grützner von [melinaophelia](#) setzt sich das Teeunternehmen für bewusste Entschleunigung im Alltag ein. Ganz nach dem Motto: am besten entspannt es sich immer noch bei einer schönen Tasse Tee.

Einfach mal alles liegen lassen, entspannt zurücklehnen, die Augen schließen und tief einatmen. Den feinen Duft nach frischem Wiesengrün, betörendem Jasmin oder lieblichen Fruchtnoten auf sich wirken lassen, bevor die Tasse zum Mund geführt wird. Dann mit immer noch geschlossenen Augen den ersten Schluck des frisch aufgebrühten Getränks zu sich nehmen, eine Weile im Mund behalten und versuchen, die einzelnen feinen Nuancen zu erschmecken. Sanft herunterschlucken und spüren, wie sich das wohligwarme Gefühl langsam vom Bauch heraus im ganzen Körper verteilt.

So sieht für Yoga-Bloggerin Melina die perfekte Me Time aus: „Ich liebe diese kleinen Pausen im Alltag, in denen ich mich ganz bewusst auf mich konzentriere, auf meinen Körper und Geist und alles um mich herum für einen Moment vergesse. Das tut unheimlich gut und gelingt mir am besten bei einer heißen Tasse meines Lieblingstees.“

Viel zu selten nehmen wir uns im stressigen Alltag die Zeit für uns und sperren den Lärm der Welt einfach mal aus. Das soll sich jetzt ändern! Bei der Zeit-für-mich!-Challenge ist jeder dazu aufgefordert, sich mindestens einmal am Tag eine bewusste Auszeit zu gönnen – am liebsten bei einer heißen Tasse Tee. Wer seine schönsten „Zeit-für-mich!“-Momente mit Tee auf Instagram oder Facebook teilen möchte, kann dies mit den Hashtags #zeitfuermichchallenge und #teegschwendner tun. Unter allen Teilnehmern werden exklusive Teepakete von TeeGschwendner verlost. Teilnahmeschluss ist der 17.11.2019.

Weitere Infos zur Zeit-für-mich!-Challenge auf Instagram und Facebook:

https://www.instagram.com/teegschwendner_deutschland/

<https://www.instagram.com/melinaophelia/>

Presseinformation

<https://www.facebook.com/TeeGschwendner/>

<https://www.teegschwendner.de/Zeit-fuer-mich-Challenge>

Alle Infos rund um die über 350 Teesorten von TeeGschwendner, erhältlich bundesweit in allen 125 TeeGschwendner Fachgeschäften und im Online-Shop, finden Sie unter www.teegschwendner.de.

Weitere Informationen zum Unternehmen finden Sie unter <https://www.teegschwendner.de/presse/>.

November 2019

Abdruck honorarfrei, Beleg erbeten. Weitere Informationen / Pressekontakt:

TeeGschwendner GmbH
Nathalie Fischer
Heidestraße 26
53340 Meckenheim
Tel. 022 25 / 92 14 – 213
Fax: 022 25 / 92 14 – 70
nathalie.fischer@teegschwendner.de
www.teegschwendner.de