

Die Kunst, Tee bewusst zu genießen

Zielgruppe

Die Workshops sind für Erwachsene zwischen 40 und 65 Jahren gedacht, wobei der Fokus besonders auf älteren Erwachsenen liegt, die aufgrund der COVID-19-Pandemie unter posttraumatischem Stress leiden.

Ziel

Vermitteln Sie den Teilnehmern ein Gefühl für Achtsamkeit durch die schöne Praxis des achtsamen Teetrinkens. Zeigen Sie den Teilnehmern praktische Fähigkeiten, um das Teetrinken als eine wunderbare Möglichkeit zur Entspannung, Selbstwahrnehmung und emotionalen Balance zu nutzen.

Benötigte Materialien

Ein Teller mit einer bunten Auswahl an gesunden Lebensmitteln wie Obst, Nüssen und Gemüse.

- Tasse und Teekanne
- Verschiedene Teearten
- Musik (optional, um eine entspannte Stimmung zu erzeugen)

Zeit	Thema	Inhalt
00:00 - 00:10	Einführung	Begrüßung und Einführung (10 Minuten)
		Vorstellung des Trainers (2 Min.) Der Trainer stellt sich vor und erzählt von seinem Hintergrund sowie seinen Erfahrungen mit Achtsamkeit und dem Genuss von Tee.
		Vorstellung der Teilnehmer (3 Min.) Jeder Teilnehmer hat die Möglichkeit, sich kurz vorzustellen, seinen Namen zu nennen und vielleicht ein bisschen über seine Erfahrungen mit Achtsamkeits- oder Teeritualen zu erzählen. Das trägt dazu bei, eine Verbindung herzustellen und eine freundliche Atmosphäre zu schaffen. Außerdem können die Teilnehmer auch ihre Lieblingssorte Tee erwähnen.



Zeit	Thema	Inhalt
		Präsentation der Trainingsziele - Zusammenfassung (5 min): • Erklären Sie, warum der Workshop wichtig ist. Achtsamkeit beim Teetrinken erleben • Materialverteilung Verteilen Sie Materialien wie verschiedene Teesorten (lose Blätter oder Beutel), Tassen, Servietten und vielleicht einen kleinen Snack (wie einen Keks), um das Teelerlebnis noch schöner zu machen. Ermutigen Sie die Teilnehmer, während des Workshops alle ihre Sinne zu entdecken.
00:10 - 00:25	Theorie	Bewusstes Trinken kennenlernen (15 Min.)
		Definition und Bedeutung des achtsamen Teetrinkens (5 Min.)
		Definition Achtsames Teetrinken ist eine wunderbare Form der Achtsamkeitspraxis. Dabei geht es darum, während der Zubereitung und des Genusses des Tees ganz im Moment zu sein. Alle Sinne werden einbezogen, und man nimmt jeden kleinen Aspekt des Erlebnisses wahr – vom Geräusch des kochenden Wassers bis hin zum köstlichen Geschmack des Tees. Bedeutung eines achtsamen Rituals – Betonen Sie, wie achtsames Teetrinken als tägliches Ritual fungieren kann, das Menschen hilft, sich zu erden und ihnen einen Moment der Ruhe inmitten des Alltagschaos zu schenken. Zugängliche Übung – betonen Sie, dass diese Übung ganz einfach in jeden Zeitplan eingebaut werden kann. Sie braucht weder viel Zeit noch besondere Fähigkeiten und ist daher eine tolle Möglichkeit, regelmäßig Achtsamkeit zu üben. Emotionales Gleichgewicht – sprechen Sie darüber, wie diese Übung auch eine schöne Gelegenheit zur Selbstbesinnung sein kann und Ihnen hilft, Ihre Emotionen zu regulieren und über sich selbst nachzudenken.



Zeit	Thema	Inhalt
		Vorteile des achtsamen Teetrinkens (5 Min.)
		• Wie schon gesagt, kann das langsame Genießen und die Fokussierung auf das Teetrinken helfen, Stress und Ängste abzubauen und den Teilnehmern ein Gefühl von mehr Zentrierung und Entspannung zu geben. • Erzählen Sie, wie das achtsame Teetrinken die Aufmerksamkeit steigert und es den Menschen ermöglicht, diese verbesserte Konzentration auch in anderen Lebensbereichen zu nutzen. • Betonen Sie, wie das Erleben der sensorischen Seiten des Teetrinkens den Menschen helfen kann, sich ihrer Gefühle bewusster zu werden und dadurch ihre emotionalen Reaktionen besser zu steuern. • Sprechen Sie darüber, wie die Wertschätzung der Herkunft des Tees und der natürlichen Elemente, die am Prozess beteiligt sind, eine tiefere Verbindung zur Umwelt und ein Gefühl der Dankbarkeit für die kleinen Freuden im Leben fördern kann. • Heben Sie hervor, wie das achtsame Teetrinken die Teilnehmer dazu anregt, auf ihren Körper zu hören und das körperliche Erlebnis bewusst zu genießen, was zu einer tieferen Verbindung zwischen Körper und Geist führt. • Es ist wichtig zu wissen, dass regelmäßiges und bewusstes Teetrinken helfen kann, Achtsamkeit zur Gewohnheit zu machen und somit das allgemeine Wohlbefinden zu fördern.



Zeit	Thema	Inhalt
		Diskussion und Reflexion (5 Min.)
		Teilnehmer teilen ihre Erlebnisse. • Teilnehmer bitten, ihre ersten Gedanken oder Erlebnisse mit Achtsamkeit oder Teetrinken zu teilen. Haben sie schon einmal versucht, Achtsamkeit in ihren Alltag zu integrieren? Wie haben sie sich dabei gefühlt? • Ermutigen Sie andere, ihre persönlichen Erfahrungen zu teilen. Ein paar Fragen an die Zuschauer, um die Mitwirkung zu steigern. • Frage 1 – „Wie genießen Sie Ihren Tee oder Kaffee normalerweise während des Tages? Trinken Sie ihn schnell oder nehmen Sie sich die Zeit, ihn richtig auszukosten?“ Diese Frage lädt die Teilnehmer ein, über ihre aktuellen Gewohnheiten nachzudenken und bildet die Basis für einen Vergleich ihrer gewohnten Erfahrungen mit dem achtsamen Teetrinken. • Frage 2 – „Erinnern Sie sich an einen Moment, in dem Sie ganz im Hier und Jetzt waren und sich in eine einfache Aufgabe vertieft haben? Wie war dieses Erlebnis anders als die Zeiten, in denen Sie abgelenkt waren?“ Das hilft den Teilnehmern, Verbindungen zwischen ihren früheren Erfahrungen mit Achtsamkeit und dem, was sie beim achtsamen Teetrinken erlebt haben, herzustellen. • Frage 3 – „Welche Aspekte der Achtsamkeit finden Sie herausfordernd und wie könnte Ihnen Ihrer Meinung nach eine einfache Übung wie das Teetrinken helfen, diese Herausforderungen zu meistern?“ Mit dieser Frage möchten wir herausfinden, welche Hindernisse die Teilnehmer möglicherweise haben, und sie dazu ermutigen, darüber nachzudenken, wie sie diese Herausforderungen durch achtsames Teetrinken meistern können.

Zeit	Thema	Inhalt
00:25-00:50	Üben	Achtsame Teetrinktechnik (25 Min.)
		Tee aussuchen und eine angenehme Atmosphäre schaffen (10 Min.):
		Teeauswahl Geben Sie eine kleine Einführung in die verschiedenen Teesorten wie grünen Tee, schwarzen Tee und Kräutertee sowie deren besondere Eigenschaften. Ermutigen Sie die Teilnehmer, einen Tee auszuwählen, der zu ihrer Stimmung oder ihrem emotionalen Zustand passt. Beispiel: Wenn jemand gestresst ist, könnte er sich für einen entspannenden Kräutertee wie Kamille entscheiden. Wenn er mehr Energie braucht, wäre grüner Tee vielleicht die bessere Option. Eine achtsame Atmosphäre schaffen Sprechen Sie darüber, wie die Atmosphäre das Achtsamkeitserlebnis beeinflussen kann. Überlegen Sie, einen entspannenden Raum zu schaffen – vielleicht mit sanfter Beleuchtung, leiser Musik oder sogar einer Kerze. Aktivität: Fordern Sie die Teilnehmer auf, wenn möglich ihre Umgebung anzupassen (Licht dimmen, leise Musik spielen), um das Achtsamkeitserlebnis noch schöner zu gestalten.
		Vorbereitung (5 Minuten)
		Führen Sie die Teilnehmer durch den Vorbereitungsprozess. Ermutigen Sie sie, bei jedem Schritt ganz dabei zu sein: • Aufsteigenden Dampf betrachten. • Den Duft der Teeblätter einatmen. • Achten Sie darauf, wie sich die Farbe des Tees während des Ziehens verändert.

Zeit	Thema	Inhalt
		Trinken (10 Minuten)
		Führen Sie die Teilnehmer durch das achtsame Teetrinken: • Aussehen: Schauen Sie sich die Farbe und die Klarheit des Tees an. • Geruch: Atmen Sie tief ein und genießen Sie das Aroma, bevor Sie einen Schluck nehmen. • Berühren: fühlen Sie die angenehme Wärme der Tasse in Ihren Händen. • Geschmack: Nehmen Sie ganz langsam einen Schluck und lassen Sie den Tee sanft über Ihre Zunge gleiten. Achten Sie auf die unterschiedlichen Aromen und Empfindungen. • Geräusche: Achten Sie auf die feinen Geräusche, die beim Teetrinken entstehen, wie zum Beispiel das Geräusch, wenn die Tasse auf den Tisch gestellt wird. • Stille: Ermutigen Sie die Teilnehmer in diesem Teil der Sitzung, still zu sein, damit sie das Erlebnis voll und ganz genießen können. Bitten Sie die Teilnehmer, nach jedem Schluck kurz innezuhalten, nachzudenken und die Gedanken und Gefühle, die aufkommen, wahrzunehmen.

Zeit	Thema	Inhalt
		Apps für Achtsamkeit
		My Tea Pal ist eine tolle App, die extra für Teeliebhaber gemacht wurde, die die spannende Welt des Tees entdecken und dabei Achtsamkeit in ihre Teetrinkgewohnheiten einfließen lassen möchten. Sie hat viele coole Funktionen, die sowohl für Anfänger als auch für erfahrene Teetrinker geeignet sind und den Nutzern helfen, ihre Liebe und ihr Wissen über Tee durch achtsame Praktiken zu vertiefen. https://myteapal.com/app/ Die Calm-App ist zwar hauptsächlich für ihre Meditations- und Achtsamkeitsübungen bekannt, bietet aber auch Übungen wie achtsames Essen und Trinken an. Sie können diese Techniken wunderbar auf das Teetrinken anpassen, und die App hat beruhigende Musik und Naturgeräusche, die Ihr Erlebnis noch schöner machen. https://www.calm.com/ Die Smiling Mind App bietet tolle Achtsamkeitsprogramme, die sich ganz einfach auf Aktivitäten wie Teetrinken anwenden lassen. Sie ist super benutzerfreundlich und hat eine Vielzahl von Achtsamkeitsübungen, wie Körperscans und Atemübungen, um dein achtsames Teeerlebnis noch schöner zu gestalten. https://www.smilingmind.com.au/ Simple Habit bietet kurze Achtsamkeitsübungen an, darunter auch solche, die sich auf alltägliche Aktivitäten wie das Teetrinken konzentrieren. Die kurzen Sitzungen der App sind perfekt, um Achtsamkeit ganz einfach und ohne viel Zeitaufwand in den Alltag einzubauen. https://www.simplehabit.com/
00:50-01:00		Fragen und Antworten (10 Min.)
		Geben Sie den Teilnehmern die Möglichkeit, Fragen zum achtsamen Teetrinken, zur Achtsamkeit im Allgemeinen oder dazu, wie man diese Praxis in den Alltag einbauen kann, zu stellen.

Zeit	Thema	Inhalt
		Persönliche Reflexion (5 Min.)
		Bitten Sie die Teilnehmer, über ihre Erlebnisse während der Übung nachzudenken. Welche Gedanken oder Gefühle sind aufgekommen? Haben sie Veränderungen in ihrer Stimmung oder ihrem Bewusstsein bemerkt? Gespräch über Vorteile Sprechen wir über die psychologischen und emotionalen Vorteile des achtsamen Teetrinkens: • Stressabbau: Wenn die Teilnehmer sich auf den aktuellen Moment konzentrieren, können sie Ängste und Stress reduzieren. • Eine erhöhte Achtsamkeit beim bewussten Teetrinken kann das Selbstbewusstsein stärken und dem Einzelnen helfen, sich mit seinen inneren Gefühlen und Gedanken zu verbinden. • Emotionales Gleichgewicht kann durch Entschleunigung und Achtsamkeit gefördert werden, was die Emotionsregulierung unterstützt und den Umgang mit herausfordernden Gefühlen erleichtert.
		Zusammenfassung und Fazit (5 Min.)
		Ermutigung – heben Sie hervor, wie wichtig es ist, die Übung auch nach dem Workshop weiterzuführen. Achtsames Teetrinken kann eine einfache, aber wirkungsvolle Methode sein, Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren. Ressourcen – Stellen Sie zusätzliche Ressourcen zur Verfügung, wie Buchempfehlungen, Achtsamkeits-Apps oder Webseiten, auf denen die Teilnehmer mehr entdecken können. Denken Sie darüber nach, den Teilnehmern einen einfachen Leitfaden oder eine Checkliste für achtsames Teetrinken zu geben, die sie zu Hause nutzen können. Abschluss - Bedanken Sie sich bei den Teilnehmern für Ihre Teilnahme und ermutigen Sie sie, darüber nachzudenken, wie sie diese Übung in ihren Alltag einbauen können.



Weitere Tipps

Schaffen Sie einen Ort der gegenseitigen Wertschätzung

Indem wir Offenheit unterstützen und dafür sorgen, dass sich jeder wohlfühlt, seine Gedanken und Erlebnisse ohne Vorurteile zu teilen.

Nutzen Sie visuelle und akustische Hinweise

Sanfte Musik oder die Klänge der Natur können die Stimmung aufhellen. Bilder von Teeplantagen oder dem Brühvorgang als visuelle Unterstützung können das Erlebnis noch schöner machen.

Integrieren Sie sensorische Elemente

Bringen Sie zum Beispiel verschiedene Teesorten mit, die die Teilnehmer vor dem Aufbrühen anfassen und riechen können. So wird ihre sensorische Verbindung zur Praxis vertieft.

Nachverfolgen

Die Teilnehmer werden ermutigt, ein oder zwei Tage nach dem Workshop über ihre Erlebnisse nachzudenken. Es besteht auch die Möglichkeit, eine Folgesitzung durchzuführen, um weitere Anleitungen zu geben oder über die langfristige Integration von Achtsamkeitspraktiken zu sprechen.

Ordne die Teezutaten.

Tassen, Teekannen und Teeblätter werden auf eine ästhetisch ansprechende Weise präsentiert. Das sorgt dafür, dass sich die Teilnehmer willkommen und entspannt fühlen und legt den Grundstein für ein achtsames Erlebnis.

Bitten Sie die Teilnehmer, ein paar Mal tief durchzuatmen.

Lassen Sie alle Ablenkungen hinter sich, bevor Sie den Workshop-Raum betreten. Ermutigen Sie die Teilnehmer, ihre Telefone auszuschalten oder auf lautlos zu stellen, damit sie ganz und gar bei der Sache sein können.

Führen Sie die Teilnehmer sanft durch jeden ihrer Sinne.

Sie können sie zum Beispiel bitten, die Farbe des Tees zu beobachten, dem Geräusch beim Eingießen zuzuhören und den Geschmack sowie die Wärme des Tees im Mund zu genießen.



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



www.sunintheage.eu



Co-funded by
the European Union



Weitere Tipps

Präsentieren Sie eine Auswahl an Teesorten.

Grüner, schwarzer, Kräuter-, Oolong-Tee und so weiter – jede Sorte bietet ein ganz eigenes sensorisches und bewusstes Erlebnis. Geben Sie den Teilnehmern kleine Proben, damit sie die Unterschiede in Geschmack, Aroma und Farbe entdecken können.

Achtsame Essübung vor dem Teetrinken

Bieten Sie einen kleinen, einfachen Snack an, wie zum Beispiel einen Keks oder ein Stück Obst, und ermutigen Sie die Teilnehmer, ihn achtsam zu genießen. Sie sollen sich auf die Textur, den Geschmack und das Kauen konzentrieren. Schaut, wie der Snack mit dem Tee harmonisiert, und leiten Sie die Teilnehmer an, die ergänzenden oder kontrastierenden Aromen zu entdecken.

Geben Sie den Teilnehmern nach der Teetrinkübung ein paar Minuten Zeit, um in Ruhe nachzudenken.

Um das Erlebte zu verarbeiten, ist es wichtig, sich auf die eigenen körperlichen und emotionalen Gefühle zu konzentrieren und auf Veränderungen im Gemütszustand zu achten. Ermutigen Sie sie dazu!

Anerkennen, dass Teilnehmer verschiedene Erfahrungsstufen mit Achtsamkeit haben können.

Bieten Sie Möglichkeiten für diejenigen an, die es vielleicht etwas herausfordernd finden (zum Beispiel kürzere Konzentrationsphasen) und motivieren Sie erfahrenere Teilnehmer, ihre Praxis durch längeres, stilles Teetrinken zu vertiefen.



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



www.sunintheage.eu



Co-funded by
the European Union