



TEA EXCELLENCE SINCE 1823

Ayurveda – Balance und Lebensfreude

Exzellente Tees nach ayurvedischen Rezepten in
Kooperation mit der Europäischen Akademie für Ayurveda





Altes Wissen vom Leben – neu entdecken

Ayurveda, die Wissenschaft vom Leben, stammt aus Indien und ist die älteste überlieferte Gesundheitslehre. Der Begriff aus dem Sanskrit setzt sich aus **Ayus** (Leben) und **Veda** (Wissen) zusammen. Der ganzheitliche Ansatz aus typengerechter Ernährung und natürlichen Kräuterrezepturen erfreut sich auch in Europa immer größerer Beliebtheit.

Bei Ayurveda stehen Vorsorge und Erhaltung der Vitalität im Vordergrund.

Die Lehre geht von fünf Elementen der Natur aus: Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther. Diese Kräfte manifestieren sich im menschlichen Körper durch die drei Doshas: **Vata, Pitta und Kapha**. Sie beschreiben die besonderen physischen, emotionalen und mentalen Qualitäten und Eigenschaften jedes Menschen. Sind alle drei in einem individuellen, harmonischen Gleichgewicht, sind wir gesund, fühlen uns leistungsfähig und voller Lebensfreude.

Tee-Kompetenz trifft Ayurveda-Wissen

Das Teehaus Ronnefeldt und die Europäische Akademie für Ayurveda, das Rosenberg-Institut, sind eine Kooperation eingegangen, mit dem Ziel, exzellente Teequalität und Genuss mit der wohltuenden Wirkung ayurvedischer Therapien zu verbinden.

Als Beraterin konnten wir Kerstin Rosenberg gewinnen, eine international bekannte Spezialistin und Buchautorin für Ayurveda sowie Leiterin des gleichnamigen Gesundheits- und Kurzentrums. Mit ihrer fast 25-jährigen Erfahrung und unserem Teewissen haben wir wohlschmeckende Teesorten kreiert. Diese können unterstützend wirken, die Doshas zu besänftigen und in Balance zu bringen. Alle sind in **BIO-Qualität** und mit viel Feingefühl von unseren Tea-Tastern komponiert.



Europäische **Akademie** für Ayurveda
Ayurveda Gesundheits- und **Kurz**zentrum
www.rosenberg-ayurveda.de





Kennen Sie Ihren Dosha-Typ?

Die **Doshas**, so heißt es in der Ayurveda-Lehre, beeinflussen den Körper und das Temperament. Jedem Dosha werden zwei Elemente zu Grunde gelegt. Erfahrene Ayurveda-Therapeuten ermitteln durch sorgfältige Tests, welches Dosha bei Ihnen dominiert und wie es sich ausgleichen lässt. Erfahren Sie mehr über Ihre **Grundkonstitution Vata, Pitta oder Kapha** und was Ihnen aktuell besonders gut tut.

Vata



Vata ist das **Bewegungsprinzip**, die Elemente sind Luft und Äther. Menschen mit hohem Vata-Anteil, verfügen oft über einen leichten Körperbau. Bei ausgeglichenem Vata fühlt man sich energievoll, froh, enthusiastisch und kreativ; der Geist ist ruhig, klar und wach.

Pitta



Pitta ist das **Umsetzungsprinzip**, die Elemente sind Feuer und Wasser. Im geistigen Bereich steht es für einen scharfen Intellekt und Emotionen. Ist Pitta im Gleichgewicht, verleiht es Charisma, Energie, Sprachgewandtheit, eine starke Verdauungskraft, die richtige Körpertemperatur und einen klaren Geist.

Kapha



Kapha ist das **Stabilitätsprinzip**, die Elemente sind Erde und Wasser. Kapha-Menschen zeichnen sich durch kräftigen Körperbau und ruhiges Gemüt aus. Ein ausgeglichenes Kapha schenkt Zufriedenheit, Ausdauer, ein gutes Immunsystem, Geduld und psychische Stabilität.



Luft.
Vata Äther



leichter Körperbau
energievoll kreativ fröhlich
wärmeliebend klar wach
enthusiastisch vielseitig
facettenreiche Persönlichkeit
kontaktfreudig



Keep on Going

KRÄUTERTEE

Zutaten: *Rosmarin**, *Kardamom**, *Zimtstückchen**, *Salbeiblätter**, *Korianderblätter**

Intensive Ausdauer. Ein schwungvoller Kick aus Kräutern und orientalischen Gewürzen.

Wenn Konferenzen, Sitzungen oder Meetings mal länger dauern, kommt diese Verbindung genau richtig. Koriander und Rosmarin, kombiniert mit der Süße von würzigem Zimt, scheint neue Kräfte zu mobilisieren. Auch Sportler schätzen den vitalen und zugleich beruhigenden Charakter dieses Tees. Im Geschmack ist er leicht, ätherisch und zartbitter im Abgang.

Ayurvedische Information:

Balanciert Vata und stärkt Agni, den Stoffwechsel; mental beruhigend-stärkend, körperlich vitalisierend.



Stay in Balance

KRÄUTERTEE

Zutaten: *Dattelstückchen**, *Bockshornkleesaat**, *Kakaoschale**, *Zimtstückchen**, *Zitronenverbene**, *Holunderblüten**, *Kokosflocken**, *Salbeiblätter**, *Brombeerblätter**, *Lavendelblüten**

Auszeit vom Alltag. Verwöhnende Momente durch feine Schokoladennote und lieblichen Lavendel.

Gegen Stress, für starke Nerven. Ein Tee, wie heiße Schokolade. Er ersetzt das süße Teilchen am Nachmittag oder das Betthupferl am Abend. Der kräftige Kakaogeschmack ist gepaart mit einer lieblichen Lavendelnote, zarter Holunderblüte und süßer Dattel. Lehnen Sie sich zurück, kommen Sie zur Ruhe und genießen Sie dieses Verwöhnaroma!

Ayurvedische Information:

Reduziert Vata.



**aus ökologischem Anbau*



DE-ÖKO-003
EU-/Nicht-EU-Landwirtschaft
Certified organic by LACON GmbH

Feuer
Pitta Wasser



sportlicher Körperbau
sprachgewandt dynamisch tatkräftig
Ausstrahlung
hohes Energiepotential
durchsetzungsfähig
körperlich und geistig leistungsstark



Feel Beauty

KRÄUTERTEE

Zutaten: Schafgarbe*, Kurkuma*, Koriandersaat*, Majoran*, Thymian*, Hagebuttenschale*, Ringelblumenblüten*, Rosenblüten*, Kamillenblüten*, Salbeiblätter*, Vanilleschote*

Wahre Schönheit kommt von innen. Eine anmutige Verbindung aus zarter Vanille und orientalischer Würze.

Sinnlich und schön, von innen und außen. Bunte Blüten erfreuen das Auge. Zarter Vanille-Duft für die Nase und ein besonderer Genuss: sein harmonisches Aroma von süßer Frische und orientalischer Würze. Das ideale Getränk nach Yoga, Wellness oder einem entspannenden Bad. Dieser Tee bringt sie ins Gleichgewicht.

Ayurvedische Information:

Ausgleichend für alle Doshas, beruhigend für Pitta und Vata.



Light My Fire

KRÄUTERTEE

Zutaten: Ingwer*, Zitronenschale*, schwarze Pfefferkörner*, Anis*, Pfefferminze*, Koriandersaat*

Das innere Feuer entfachen. Ein leidenschaftliches Verhältnis aus würzigem Ingwer, fruchtiger Zitrone und erfrischender Minze.

Der perfekte Tee für einen guten Morgen. Eine feine, sehr ausgewogene Mischung von frischen und würzigen Zutaten. Ingwer und Pfeffer wärmen und entfachen das innere Feuer. Zitrone und Minze erfrischen und kühlen nachhaltig von außen. Die innere Dusche für einen energiereichen Start in den Tag.

Ayurvedische Information:

Balanciert Pitta und stärkt Agni, den Stoffwechsel.



*aus ökologischem Anbau



DE-ÖKO-003
EU-/Nicht-EU-Landwirtschaft
Certified organic by LACON GmbH

Erde
Kapha Wasser



stabiler Körperbau
harmonisch ***Stärke*** *zuverlässig*
Zufriedenheit ***Stabilität***
häuslich *widerstandsfähig*
gutes Immunsystem
empathisch



Free Your Mind

KRÄUTERTEE

Zutaten: *Kurkuma**, *Thymian**, *Anis**, *Pfefferminze**, *Süßholzwurzel**, *Basilikum**, *Gewürnelke**, *Ingwer**, *blaue Malvenblüten**

Einfach abschalten. Eine traumhafte Symphonie aus Kräutern, Gewürzen und feiner Lakritznote.

Der Tee für klare Köpfe: die wohltuende Kräutermischung aus Thymian, Pfefferminze und Gewürnelke belebt und befreit die Gedanken. Unverkennbar: die feine Lakritz-Note im Abgang und die erfrischende Kühle durch die ätherischen Öle. Besonders empfehlenswert bei anstrengender, geistiger Arbeit.

Ayurvedische Information:

Reduziert Kapha und Vata.



Let it Go

GRÜNTEE UND KRÄUTERTEE-MISCHUNG

Zutaten: *Grüner Tee* (Gunpowder) 55,2 %*, *Kreuzkümmel**, *Brennnesselblätter**, *Anis**, *Fenchel**, *Zitronenschale**

Loslassen und genießen. Charaktervoller Grüner Tee und sanfte Gewürze für Leichtigkeit und Wohlgefühl.

Dieser würzige Tee besänftigt durch Kreuzkümmel, Anis und die Süße des Fenchels. Der leicht herbe Gunpowder, ein Grüntee aus China, bildet dazu einen anregenden Kontrast. Eine Komposition, die für Leichtigkeit und Entspannung sorgt; Schweres leichter macht.

Ayurvedische Information:

Reduziert Kapha, balanciert Vata und Pitta, stärkt Agni, den Stoffwechsel.



**aus ökologischem Anbau*



DE-ÖKO-003
EU-/Nicht-EU-Landwirtschaft
Certified organic by LACON GmbH



ROSENBERG

Europäische Akademie für Ayurveda
Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum
www.rosenberg-ayurveda.de
Forsthausstraße 6 · D-63633 Birstein

Ronnefeldt

TEA EXCELLENCE SINCE 1823

J.T. Ronnefeldt KG · Kurfürstenplatz 38 · 60486 Frankfurt am Main / Germany
www.ronnefeldt.com

30.000 K70829 2016.01