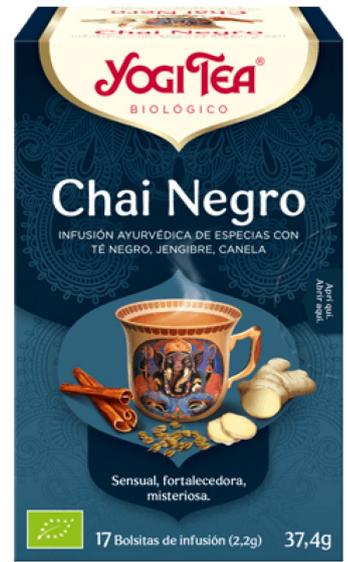


## Yogi Tea Black Chai 17 Beutel

EAN: 4012824400641 FABRICANTE: YOGI TEA



*Ayurvedischer Gewürzaufguss mit schwarzem Tee, Ingwer und Zimt. Am besten genießt man es gesüßt und mit etwas Milch oder einer pflanzlichen Alternative.*

### DESCRIPCIÓN

Bewusstseins-Yoga:

Setzen Sie sich mit gekreuzten Beinen in eine bequeme Position. Strecken Sie Ihre Arme seitlich aus und halten Sie sie parallel zum Boden. Machen Sie mit Ihren Händen Fäuste und ballen Sie Ihre Finger wie Löwenklauen. Kreuzen Sie Ihre Handgelenke über Ihrem Kopf und führen Sie dann Ihre Arme wieder zur Seite, abwechselnd rechts über links und dann links über rechts. Führen Sie diese Bewegungen 3 Minuten lang mit Energie und Rhythmus aus.

Stecken Sie dann Ihre Zunge vollständig aus Ihrem Mund heraus und bewegen Sie Ihre Arme noch eine Minute lang weiter. Diese Übung wird Ihnen helfen, Ihr Bewusstsein und Ihre Verbindung zu Ihrem Körper zu stärken. Wenn Sie fertig sind, entspannen Sie sich und atmen Sie tief durch.

### Wie setzt sich Yogi Tea Black Chai zusammen?

- schwarzer Tee
- Ingwer
- Zimt
- Anis
- Rooibos
- gerösteter Chicorée
- Schwarzer Pfeffer
- Nagel
- Zimtöl
- Ingweröl

Bio- und vegane Infusion.

