

Yogi Tea Breathing 17 Beutel

EAN: 4012824401020 FABRICANTE: YOGI TEA



Ayurvedischer Kräutertee mit Eukalyptus, Basilikum und Thymian. Hilft, die Atemwege zu reinigen.

DESCRIPCIÓN

Möchten Sie eine einfache Yoga-Sequenz, die Ihre Lungen öffnet?

Stehen Sie mit hüftbreit auseinander stehenden Füßen:

1. Atmen Sie tief ein, während Sie Ihre Arme gerade über Ihren Kopf heben und Ihren Rücken leicht krümmen.
2. Atmen Sie vollständig aus, während Sie sich nach vorne beugen und Ihre Arme zum Boden und Ihre Brust zu Ihren Beinen bringen. Diese Position wird Uttanasana oder Vorwärtsbeuge genannt.
3. Wiederholen Sie diese Bewegung des Einatmens, während Sie Ihre Arme heben und Ihren Rücken leicht krümmen, und des Ausatmens, während Sie sich nach vorne beugen, 1 bis 3 Minuten lang.
4. Kehren Sie dann in den Stand zurück, halten Sie den Rücken gerade und die Arme entspannt an den Seiten.
5. Atmen Sie mehrmals tief durch, während Sie sich in dieser Position entspannen.

Wie setzt sich Yogi Tea Respiration zusammen?

- Eukalyptus
- Lakritze
- Ingwer
- Basilikum
- Kardamom
- Zimt
- Königskerze
- Alfalfa
- Fenchel
- Thymian
- Enula
- Vanilleextrakt
- Nagel

Precios válidos salvo cambios en nuestra web. IVA incluido. Doc. Version bf-trf-G-20241121
<https://bio-farma.es/besorgen/f/yogi-tea/yogi-tea-breathing-17-beutel>



Yogi Tea Breathing 17 Beutel

EAN: 4012824401020 **FABRICANTE:** YOGI TEA



- Schwarzer Pfeffer
- Vanille in der Schote

Dieser Aufguss ist Bio und vegan.

Enthält Süßholz: Menschen mit Bluthochdruck sollten übermäßigen Verzehr vermeiden.

