

Yogi Tea Chlorella Minze 17 Beutel

EAN: 4012824404885 FABRICANTE: YOGI TEA



Ayurvedischer Kräutertee mit Chlorella, Minze und Zitronengras.

DESCRIPCIÓN

Wenn Sie **durch Meditation neue Energie** tanken möchten, können Sie diese Praxis ausprobieren:

Setzen Sie sich in eine bequeme Position, mit gekreuzten Beinen und geradem Rücken. Strecken Sie beide Arme nach vorne, auf Brusthöhe.

Machen Sie mit Ihrer rechten Hand eine Faust und legen Sie Ihre linke Hand um diese Faust. Achten Sie dabei darauf, dass Ihre Daumen verbunden und nach oben gezogen sind. Richten Sie Ihren Blick auf die Spitzen Ihrer Daumen.

Beginnen Sie damit, 5 Sekunden lang tief einzuatmen und dann weitere 5 Sekunden lang auszuatmen. Halten Sie nach dem Ausatmen den Atem 15 Sekunden lang an, bevor Sie erneut einatmen.

Setzen Sie diesen Atemzyklus 3?5 Minuten lang fort und konzentrieren Sie sich dabei auf die Verbindung zwischen Ihrem Atem und der Position Ihrer Hände.

Diese Meditationspraxis wird Ihnen helfen, neue Energie zu tanken und einen Zustand der Ruhe und Klarheit des Geistes zu finden. Die Kombination aus achtsamer Atmung und der Haltung Ihrer Hände bildet einen Anker für Ihre Aufmerksamkeit und ermöglicht es Ihnen, sich auf die Gegenwart zu konzentrieren.

Wie setzt sich Yogi Tea Chlorella Mint zusammen?

- Pfefferminze
- Zitronengras
- Lakritze
- Basilikum
- Balsam
- weißer Hibiskus
- Moringablätter
- Kalk
- Chlorella
- Baobab
- Nessel





Yogi Tea Chlorella Minze 17 Beutel

EAN: 4012824404885 **FABRICANTE:** YOGI TEA



Bio- und veganer Aufguss.

Precios válidos salvo cambios en nuestra web. IVA incluido. Doc. Version bf-trf-G-20241119
<https://bio-farma.es/besorgen/f/yogi-tea/yogi-tea-chlorella-minze-17-beutel>

<https://bio-farma.es> - info@bio-farma.es

C/ Vermell, 20 3r 3a - 17252
St. Antoni de Calonge (Girona) Spain

 +34 696 79 77 77

