

Yogi Tea Classic Chai 90g

EAN: 4012824529267 FABRICANTE: YOGI TEA



Kombination aus süßen Aromen von Zimt, Kardamom, würzigem Ingwer, Nelken und schwarzem Pfeffer.

DESCRIPCIÓN

Um **Ihre Energie mit einer einfachen Yoga-Praxis zu steigern**, können Sie beginnen, im Schneidersitz auf dem Boden oder auf einem Stuhl zu sitzen, den Rücken gerade zu halten und die Füße flach auf dem Boden zu halten. Strecken Sie Ihre Arme parallel zum Boden nach vorne aus, wobei Ihre Handflächen einander zugewandt und Ihre Finger gespreizt sind. Atmen Sie 1 bis 3 Minuten lang tief und kräftig durch die Nase ein.

Atmen Sie dann tief ein, und während Sie die Luft in Ihren Lungen halten, ballen Sie Fäuste und führen Sie diese langsam und mit maximaler Spannung in Richtung Ihrer Brust. Atmen Sie langsam aus, während die Fäuste die Brust berühren, und entspannen Sie sich. Atmen Sie mehrmals tief durch und spüren Sie die Energie, die Sie in Ihrem Körper erzeugt haben.

Welche Zutaten enthält Yogi Tea Classic?

- Zimt
- Kardamom
- Ingwer
- Nagel
- Schwarzer Pfeffer
- Zimtöl

Bio- und vegane Infusion.

Wie wird dieser Aufguss zubereitet?

2 Teelöffel (2,4 g) in einen Liter kochendes Wasser geben und 10?15 Minuten köcheln lassen. Filtern und bei Bedarf die heiße Milch und den Süßstoff hinzufügen.

