

Yogi Tea Detox mit Zitrone 17 Beutel

EAN: 4012824401853 FABRICANTE: YOGI TEA



Ayurvedischer Kräutertee mit Löwenzahn, Süßholz und Zitronenschale. Löwenzahn wird wegen seiner anregenden Wirkung auf die Verdauung sehr geschätzt.

DESCRIPCIÓN

Das Üben der Entspannungsatmung ist eine einfache Technik, die Sie jederzeit und überall anwenden können. Suchen Sie sich zunächst einen ruhigen Ort und setzen Sie sich in eine bequeme Position mit geradem Rücken. Verschließen Sie vorsichtig das rechte Nasenloch mit Ihrem Zeigefinger oder Daumen.

Konzentrieren Sie sich nun auf Ihren Atem und beginnen Sie, langsam durch das linke Nasenloch einzuatmen. Spüren Sie, wie die frische Luft in Ihre Lungen eindringt und Sie mit Energie und Ruhe erfüllt. Halten Sie die Einatmung einige Sekunden lang an und lassen Sie dabei zu, dass sich Ihr Bauch sanft ausdehnt.

Atmen Sie dann langsam und kontrolliert durch dasselbe linke Nasenloch aus. Lösen Sie angesammelte Spannungen oder Stress und lassen Sie die Luft auf entspannte Weise entweichen. Atmen Sie auf diese Weise drei Minuten lang weiter und konzentrieren Sie sich dabei auf jedes Ein- und Ausatmen.

Wenn Sie diese Entspannungsatemtechnik weiter praktizieren, werden Sie feststellen, dass Ihr Geist zur Ruhe kommt und Ihr Körper sich entspannt. Es ist eine wirksame Möglichkeit, Stress abzubauen, Ihr allgemeines Wohlbefinden zu verbessern und inmitten der täglichen Hektik einen Moment der Ruhe zu finden.

Denken Sie daran, dass achtsames Atmen ein wirksames Mittel sein kann, um Stress abzubauen und die Entspannung in Ihrem täglichen Leben zu fördern. Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, um diese Technik zu üben und erleben Sie die Vorteile für Körper und Geist!

Wie setzt sich Yogi Tea Detox mit Zitrone zusammen?

- Zitronengras
- Löwenzahn
- Zimt
- Ingwer
- Lakritze
- Zitronenschale
- Balsam



Yogi Tea Detox mit Zitrone 17 Beutel

EAN: 4012824401853 **FABRICANTE:** YOGI TEA

- Pfefferminze
- ätherisches Zitronenöl

Bio- und veganer Aufguss.

