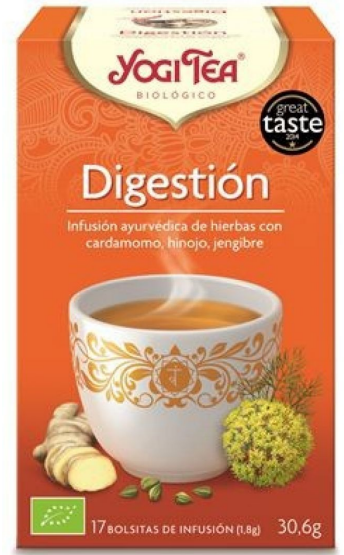


Yogi Tea Digestion 17 Beutel

EAN: 4012824401068 FABRICANTE: YOGI TEA



Ayurvedischer Kräutertee mit Kardamom, Fenchel und Ingwer.

DESCRIPCIÓN

Wenn Sie nach einer einfachen Möglichkeit suchen, die Verdauung zu erleichtern, kann Yoga eine gute Option sein. Eine Pose, die Sie üben können, ist Vajrasana, auch Rock-Pose genannt.

Setzen Sie sich zunächst mit den Fersen unter das Gesäß auf den Boden und halten Sie Wirbelsäule und Kopf aufrecht. Legen Sie Ihre Hände in einer entspannten Position sanft auf Ihre Knie.

Beginnen Sie in dieser Position langsam und tief durch die Nase zu atmen. Konzentrieren Sie sich darauf, ruhig und achtsam ein- und auszuatmen. Sie können diesen Atem 3 bis 11 Minuten lang anhalten und die Zeit an Ihre Bedürfnisse und Kapazitäten anpassen.

Vajrasana gilt als wirksames Mittel zur Linderung der negativen Auswirkungen von zu viel oder zu schnellem Essen. Die alten Yogis glaubten sogar, dass das Sitzen in dieser Haltung es ihnen ermöglichte, sogar Steine zu verdauen.

Indem Sie diese Felshaltung üben und sich auf die achtsame Atmung konzentrieren, regen Sie die Blutzirkulation im Bauchbereich an, was zur Verbesserung der Verdauung beitragen kann. Außerdem fördert es die Entspannung und Ruhe von Körper und Geist, was sich positiv auf einen gesunden Verdauungsprozess auswirkt.

Denken Sie daran, dass Yoga eine individuelle Praxis ist. Sie sollten daher immer auf Ihren Körper hören und die Haltungen an Ihre eigenen Fähigkeiten und Einschränkungen anpassen. Wenn Sie Beschwerden oder Schmerzen verspüren, ist es wichtig, aufzuhören und einen Arzt aufzusuchen.

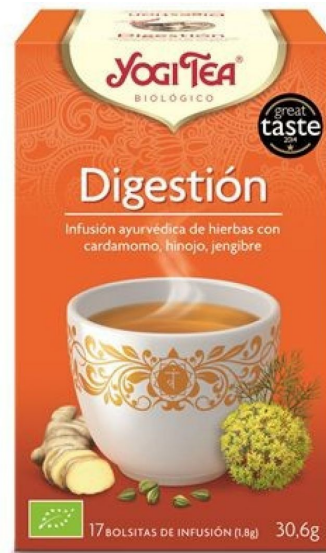
Wie setzt sich Yogi Tea Digestion zusammen?

- Kardamom
- Fenchel
- Koriander
- Gemälzte Gerste
- Lakritze
- Pfefferminze
- Ingwer



Yogi Tea Digestion 17 Beutel

EAN: 4012824401068 FABRICANTE: YOGI TEA



- Zimt
- Schwarzer Pfeffer
- Nagel

Bio- und veganer Aufguss.

