

## Yogi Tea Echinacea 17 Beutel

EAN: 4012824401532    FABRICANTE: YOGI TEA



*Ayurvedischer Kräutertee mit Echinacea, Rooibos, Kardamom. Es ist schützend, stärkend und leicht bitter.*

### DESCRIPCIÓN

#### Möchten Sie eine Yoga-Übung durchführen, um Ihrem Hals Energie zu verleihen?

Um Ihren Hals durch Yoga mit Energie zu versorgen, können Sie diese einfachen Schritte befolgen. Setzen Sie sich im Schneidersitz auf den Boden oder auf einen Stuhl, mit geradem Rücken und flachen Füßen auf dem Boden. Legen Sie Ihre Hände auf Ihre Knie und schließen Sie die Augen.

Beginnen Sie mit dem Einatmen durch die Nase, während Sie Ihren Kopf sanft nach links drehen, bis Ihr Blick auf Ihre linke Schulter gerichtet ist. Atmen Sie dann durch die Nase aus, während Sie Ihren Kopf nach rechts drehen, bis Ihr Blick auf Ihre rechte Schulter gerichtet ist.

Setzen Sie diese Ein- und Ausatmungsbewegung fort, indem Sie Ihren Kopf 1 bis 3 Minuten lang hin und her drehen.

Schauen Sie nach Abschluss der Übung geradeaus und atmen Sie ein paar Mal tief durch. Entspannen Sie sich und spüren Sie, wie die Energie, Wärme und das Licht Ihren Hals füllen.

Diese einfache Übung wird Ihnen helfen, die Energie in Ihrem Hals zu wecken und wiederzubeleben und Ihnen ein Gefühl von Wärme und Vitalität zu vermitteln.

#### Was sind die Inhaltsstoffe von Yogi Tea Echinacea?

- Zimt
- Echinacea
- Ingwer
- Fenchel
- Rooibos
- gerösteter Chicorée
- Johannisbrot
- Kardamom
- Basilikum
- Klettenwurzel
- Schwarzer Pfeffer



## Yogi Tea Echinacea 17 Beutel

EAN: 4012824401532    FABRICANTE: YOGI TEA

- Kurkuma
- Astragalus
- Vanille in der Schote

Bio- und veganer Aufguss.

