

Yogi Tea Energy Grüner Tee 17 Beutel

EAN: 4012824401952 FABRICANTE: YOGI TEA



Ayurvedischer Aufguss aus grünem Tee mit Guarana, Ingwer und Holunderblüten.

DESCRIPCIÓN

Eine besondere Note erhält der Grüntee in diesem Aufguss durch die fruchtige Zitronenverbene, Holunderblüten und einen Hauch Ingwer-, Guarana- und Kombucha-Extrakt.

Wenn Sie nach einer **Yoga-Pose suchen, um Ihre Energie zu steigern**, empfehle ich Ihnen, die Bogenschützen-Pose auszuprobieren. Folge diesen Schritten:

Beginnen Sie, in einer bequemen Position zu stehen und Ihren Körper gerade zu halten. Drehen Sie Ihren rechten Fuß nach vorne und Ihren linken Fuß nach außen, sodass eine Öffnung an Ihren Hüften entsteht. Achten Sie darauf, dass Sie das Gleichgewicht halten.

Beugen Sie Ihr rechtes Knie und verlagern Sie Ihr Körpergewicht auf dieses Bein. Schließen Sie Ihre rechte Faust, der Daumen ist ausgestreckt und zeigt nach oben. Strecken Sie Ihren rechten Arm aus und richten Sie Ihr Daumnagel an Ihren Augen aus.

Stellen Sie sich vor, Sie halten einen Bogen in der rechten Hand, während die Sehne mit der linken Hand und dem linken Arm zurückgezogen wird. Visualisieren Sie Ihr Ziel oder imaginäres Ziel vor sich.

Atmen Sie langsam und tief, während Sie sich auf Ihr Ziel konzentrieren. Halten Sie diese Pose 1?3 Minuten lang und spüren Sie die Kraft und Entschlossenheit in jedem Atemzug. Halten Sie Ihren Geist konzentriert und Ihren Körper stabil.

Dann wechseln Sie die Seiten. Drehen Sie Ihren linken Fuß nach vorne und Ihren rechten Fuß nach außen. Wiederholen Sie die Sequenz, indem Sie Ihr linkes Knie beugen und Ihren linken Arm ausstrecken, als ob Sie einen Bogen halten würden. Halten Sie die Pose erneut 1?3 Minuten lang und atmen Sie dabei achtsam.

Die Bogenschützenhaltung ist eine großartige Möglichkeit, ein Gefühl von Kraft und Konzentration zu entwickeln. Wenn Sie diese Pose regelmäßig üben, werden Sie eine Steigerung Ihrer Energie und Konzentration im Alltag bemerken.

Wie ist die Zusammensetzung des Yogi Tea Energy Grüntees?



Yogi Tea Energy Grüner Tee 17 Beutel

EAN: 4012824401952 **FABRICANTE:** YOGI TEA



- Grüner Tee (65%)
- Zitronengras
- Guarana (7%)
- Pfefferminze
- Holunderblüten (3%)
- Ingwer (2,5%)
- Natürlicher Erdbeergeschmack
- Schwarzer Pfeffer
- Dehydriertes Kombucha-Getränk
- Bergamottenöl
- Zitronenverbene
- ätherisches Zitronenöl
- Vanille in der Schote
- natürliches Vanillearoma
- Natürlicher Passionsfruchtextrakt

Bio- und veganer Aufguss.

