

Yogi Tea Good Dreams 17 Beutel

EAN: 4012824401242 FABRICANTE: YOGI TEA



Dieser Aufguss enthält entspannende Inhaltsstoffe wie Lavendel und Baldrianwurzel. Darüber hinaus verleihen uns aromatische Kräuter wie Minze und Salbei ein Gefühl von Ruhe und Gelassenheit.

DESCRIPCIÓN

Machen Sie einfache Yogaübungen, um einen erholsamen Schlaf zu bekommen. Nehmen Sie sich vor dem Schlafengehen etwas Zeit zum Entspannen und atmen Sie tief durch. Setzen Sie sich bequem im Schneidersitz hin, halten Sie den Rücken gerade und entspannen Sie die Schultern. Legen Sie Ihre Hände mit den Handflächen nach oben in Ihren Schoß. Schließen Sie die Augen und entspannen Sie sich vollkommen. Atmen Sie langsam und tief durch die Nase ein. Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem und beobachten Sie, wie die Luft Ihre Lungen füllt und Ihr Zwerchfell ausdehnt. Leeren Sie Ihre Lunge beim Ausatmen vollständig. Fahren Sie so 1 bis 5 Minuten lang fort. Legen Sie sich dann auf die rechte Seite und genießen Sie einen tiefen, erholsamen Schlaf.

Wie setzt sich Yogi Tea Good Dreams zusammen?

- Fenchel
- Kamillenblüten
- Pfefferminze
- Kardamom
- Balsam
- Zitronengras
- Baldrianwurzel
- Salbei
- Lavendelblüten
- Muskatnuss

Dieser Aufguss ist Bio und Vegan.

