

## Yogi Tea Good Dreams Rooibos Vanille 17 Beutel

EAN: 4012824402256    FABRICANTE: YOGI TEA



*Ayurvedischer Kräutertee mit Rooibos, Kamillenblüten und Vanille. Milder, beruhigender und entspannender Aufguss.*

### DESCRIPCIÓN

Setzen Sie sich in eine bequeme Position, entweder im Schneidersitz auf dem Boden oder auf einem Stuhl mit gerader Wirbelsäule. Heben Sie Ihre Arme über Ihren Kopf und legen Sie eine Hand über die andere, die Handflächen nach unten. Wenn Sie ein Mann sind, legen Sie Ihre rechte Handfläche über Ihre linke. Wenn Sie eine Frau sind, legen Sie die linke Handfläche auf die rechte. Halten Sie die Daumenspitzen zusammen und die Daumen zeigen nach hinten. Die Arme sollten an den Ellbogen leicht gebeugt sein und einen sanften Bogen bilden.

Richten Sie Ihren Blick mit leicht geöffneten Augen nach unten, konzentrieren Sie sich auf Ihre Oberlippe und flüstern Sie das Mantra ?Wa-he Gu-ru?. Sie können es in Gedanken oder mit leiser Stimme wiederholen. Behalten Sie diese Haltung bei und wiederholen Sie das Mantra 3 Minuten lang.

Diese Übung wird Ihnen helfen, Ihr Selbstvertrauen aufzubauen und sich mit Ihrer inneren Energie zu verbinden.

### Wie setzt sich Yogi Tea Good Dreams Rooibos Vanilla zusammen?

- Rooibos
- Kamillenblüten
- Kakaoschale
- Lakritze
- Vanilleextrakt
- Zimt
- Kardamom
- Zitronenmelissenextrakt
- Muskatnuss
- Ingwer
- Nagel
- Schwarzer Pfeffer

Precios válidos salvo cambios en nuestra web. IVA incluido. Doc. Version bf-trf-G-20241122  
<https://bio-farma.es/besorgen/ff/yogi-tea/yogi-tea-good-dreams-rooibos-vanille-17-beutel>



# bio-farma

## Yogi Tea Good Dreams Rooibos Vanille 17 Beutel

**EAN:** 4012824402256    **FABRICANTE:** YOGI TEA

Bio- und vegane Infusion.



Precios válidos salvo cambios en nuestra web. IVA incluido. Doc. Version bf-trf-G-20241122  
<https://bio-farma.es/besorgen/f/yogi-tea/yogi-tea-good-dreams-rooibos-vainille-17-beutel>

<https://bio-farma.es> - [info@bio-farma.es](mailto:info@bio-farma.es)

C/ Vermell, 20 3r 3a - 17252  
St. Antoni de Calonge (Girona) Spain

 +34 696 79 77 77

