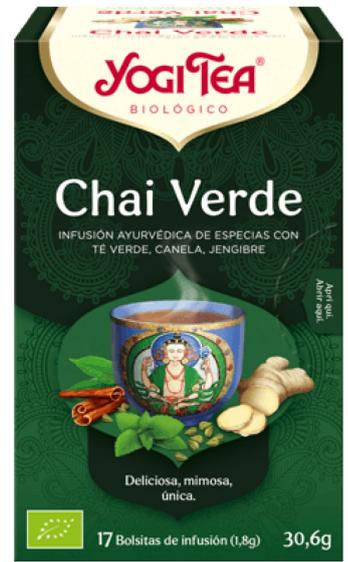


Yogi Tea Grüner Chai 17 Beutel

EAN: 4012824400740 FABRICANTE: YOGI TEA



Ayurvedischer Gewürzaufguss mit grünem Tee, Zimt und Ingwer. Grüner Tee belebt den Körper und Chai-Gewürze beruhigen den Geist.

DESCRIPCIÓN

Feueratem:

Der Atem des Feuers ist eine schnelle und energische Technik, die vom Nabel aus ausgeführt wird. Konzentrieren Sie sich zunächst darauf, Ihren Bauchnabel bewusst einzuziehen, während Sie durch die Nase ausatmen. Die Inhalation erfolgt automatisch, wenn Sie den Bauch entspannen. Wenn Sie sich wohl fühlen, erhöhen Sie die Atemfrequenz langsam auf 2-3 Atemzüge pro Sekunde. Denken Sie daran, nur durch die Nase ein- und auszuatmen.

Üben Sie diesen Atemzug 1 bis 3 Minuten lang weiter. Atem des Feuers bringt Energie und entzündet das innere Feuer des Lebens. Es wird Ihnen helfen, sich wacher und aktiver zu fühlen. Nehmen Sie sich am Ende einen Moment Zeit zum Entspannen und atmen Sie ein paar Mal tief und achtsam durch.

Wie setzt sich Yogi Tea Green Chai zusammen?

- Zimt
- Pfefferminze
- Grüner Tee
- Ingwer
- Kardamom
- Nagel
- Schwarzer Pfeffer
- Zimtöl

Bio- und vegane Infusion.

