

Yogi Tea Innere Harmonie 17 Filter

EAN: 4012824403789 FABRICANTE: YOGI TEA



Ayurvedischer Kräutertee mit Zitronenmelisse, Rooibos und Zimt. Dieser Aufguss wirkt beruhigend, meditativ und ausgleichend.

DESCRIPCIÓN

Setzen Sie sich bequem im Schneidersitz hin. Strecken Sie Ihre Arme nach vorne und halten Sie sie gerade und ruhig. Machen Sie Fäuste und stellen Sie sicher, dass Ihre Handflächen nach unten zeigen. Beginnen Sie auf Höhe der Brustmitte, Ihre Fäuste in kleinen Kreisen zu drehen. Die rechte Faust sollte sich im Uhrzeigersinn drehen, während sich die linke Faust in die entgegengesetzte Richtung drehen sollte. Halten Sie Ihre Ellbogen gestreckt und Ihre Fäuste fest geschlossen. Sie können auch Ihre Schulterblätter und die Muskeln unter Ihren Schultern bewegen, um Verspannungen zu lösen. Setzen Sie diese Routine 2 Minuten lang energisch fort und atmen Sie dabei tief durch die Nase.

Wie setzt sich Yogi Tea Inner Harmony zusammen?

- Balsam
- Rooibos
- Lakritze
- Zimt
- Kakaoschale
- Basilikum
- Pfefferminze
- Kamillenblüten
- Rosmarin
- Schwarzer Pfeffer
- Fenchel
- Lavendelblüten

Bio- und vegane Infusion.

