

Yogi Tea Lakritze und Minze 17 Beutel

EAN: 4012824400337 FABRICANTE: YOGI TEA



Ayurvedischer Gewürzaufguss mit Lakritze, Pfefferminze und Kardamom. Frischer, anregender und süßer Aufguss.

DESCRIPCIÓN

Atemtechnik, um Ruhe zu finden und das Bewusstsein zu stärken:

1. Suchen Sie sich einen ruhigen Platz, an dem Sie bequem und entspannt sitzen können, am besten mit geradem Rücken.
2. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um die Augen zu schließen und sich mit sich selbst zu verbinden. Spüren Sie die Verbindung zwischen Ihrem Körper und dem Boden und fühlen Sie sich stabil und geerdet.
3. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem. Beginnen Sie, tief, langsam und bewusst durch die Nase einzuatmen und sanft durch den Mund auszuatmen.
4. Spüren Sie bei jedem Einatmen, wie die Luft in Ihren Körper eindringt und Sie mit Energie und Vitalität erfüllt. Stellen Sie sich vor, Sie nehmen durch Ihren Atem die Lebenskraft des Universums auf.
5. Lösen Sie beim Ausatmen jegliche Anspannung oder Sorgen, die Sie möglicherweise mit sich herumtragen. Spüren Sie, wie Sie die Ladungen loswerden und zulassen, dass sie sich in die Luft auflösen.
6. Konzentrieren Sie sich voll und ganz auf jeden Atemzug und seien Sie sich des Ein- und Ausatmens bewusst. Beachten Sie, wie sich Ihr Bauch beim Einatmen ausdehnt und beim Ausatmen zusammenzieht.
7. Halten Sie diesen tiefen, bewussten Atem mindestens drei Minuten lang an, damit Sie bei jedem Einatmen Ruhe finden und bei jedem Ausatmen Anspannungen gelöst werden.
8. Wenn Sie das Ende der 3 Minuten erreicht haben, nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um Ihrem Körper für seine Fähigkeit zu danken, zu atmen und Sie mit Leben und Energie zu versorgen.
9. Wenn Sie möchten, können Sie diese Praxis verlängern oder in Ihren Alltag integrieren, um in der Gegenwart Ruhe und Bewusstsein zu finden.

Wie setzt sich Yogi Tea Lakritze und Minze zusammen?

- Pfefferminze



Yogi Tea Lakritze und Minze 17 Beutel

EAN: 4012824400337 **FABRICANTE:** YOGI TEA



- Lakritze
- Zimt
- Kardamom
- Ingwer
- Nagel
- Schwarzer Pfeffer
- Zimtöl
- Kardamomöl
- Ingweröl

Enthält Süßholz: Menschen mit Bluthochdruck sollten übermäßigen Verzehr vermeiden.

Bio- und veganer Aufguss.

