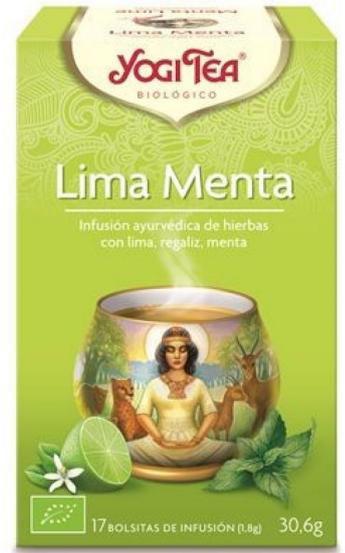


Yogi Tea Minze und Limette 17 Beutel

EAN: 4012824400535 FABRICANTE: YOGI TEA



Ayurvedischer Kräutertee mit Limette, Lakritze und Minze. Belebender Aufguss.

DESCRIPCIÓN

Wenn Sie Ihren Geist erfrischen möchten, können Sie diese **Yoga-Übung im Sitzen** ausprobieren:

Finden Sie eine bequeme Position und setzen Sie sich mit gekreuzten Beinen aufrecht hin. Legen Sie Ihre Hände auf Brusthöhe zusammen und halten Sie Ihre Unterarme parallel zum Boden.

Beginnen Sie, Ihren Oberkörper zu drehen und gehen Sie nach links und dann nach rechts. Atme ein, während du dich nach links drehst, und atme aus, wenn du dich nach rechts drehst. Spüren Sie, wie sich Ihre Wirbelsäule bei jeder Drehung sanft bewegt.

Üben Sie diese Rotationsbewegung 1-3 Minuten lang weiter und achten Sie dabei auf einen gleichmäßigen, fließenden Rhythmus. Achten Sie beim Ein- und Ausatmen darauf, dass Ihr Atem tief und achtsam ist und sich mit jeder Bewegung verbindet.

Diese Übung zur Drehung der Wirbelsäule erfrischt Ihren Geist, indem sie Verspannungen löst und die Energiezirkulation in Ihrem Körper fördert. Außerdem hilft Ihnen die Konzentration auf Ihren Atem, Ihren Geist zu beruhigen und einen Zustand größerer Gelassenheit zu finden.

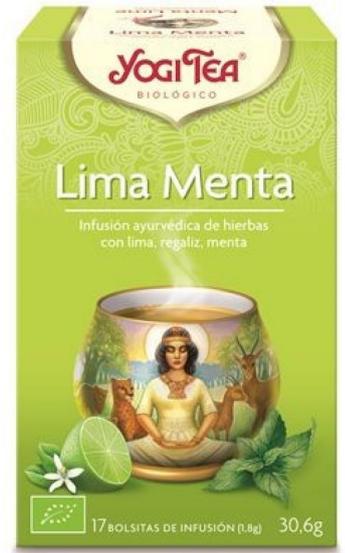
Wie setzt sich Yogi Tea Mint and Lime zusammen?

- Lakritze
- Kalk
- Pfefferminze
- Pfefferminze
- Kardamom
- dehydrierter Zitronensaft
- Kurkuma
- Ingwer
- Zimt
- Nagel
- Schwarzer Pfeffer



Yogi Tea Minze und Limette 17 Beutel

EAN: 4012824400535 **FABRICANTE:** YOGI TEA



Bio- und veganer Aufguss.

Enthält Süßholz: Menschen mit Bluthochdruck sollten übermäßigen Verzehr vermeiden.

