

Yogi Tea Natural Defenses 17 Filter

EAN: 4012824403215 **FABRICANTE:** YOGI TEA



Ayurvedischer Kräutertee mit Echinacea, Acerola und Holunderbeeren. Das Vitamin C in Acerola hilft, Ihr Immunsystem auf natürliche Weise zu unterstützen.

DESCRIPCIÓN

Einfache Yoga-Übung zur Stärkung des Immunsystems :

1. Setzen Sie sich in einer bequemen Position auf die Fersen.
2. Bringen Sie Ihre Hände über Ihrem Kopf zusammen und halten Sie Ihre Arme gerade.
3. Beginnen Sie, Ihren Oberkörper in kreisenden Bewegungen zu drehen, zuerst nach links, dann nach rechts.
4. Führen Sie diese kreisende Bewegung 3 Minuten lang aus und achten Sie dabei auf einen gleichmäßigen und gleichmäßigen Rhythmus.
5. Konzentrieren Sie sich während der Übung auf Ihre Atmung und die Empfindungen in Ihrem Körper.
6. Entspannen Sie nach den 3 Minuten Ihre Arme und nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um die Auswirkungen der Übung auf Ihren Körper und Ihre Stimmung zu spüren.

Denken Sie daran, dass dies nur eine einfache Übung ist und jeder Mensch unterschiedliche Vorlieben und Bedürfnisse in seiner Yoga-Praxis haben kann. Es ist immer wichtig, auf Ihren Körper zu hören und die Praxis an Ihre eigenen Einschränkungen und Fähigkeiten anzupassen. Wenn Sie mehr über verschiedene Yoga-Posen erfahren möchten, empfehle ich Ihnen den Besuch unserer Website, auf der Sie Ressourcen und ausführlichere Anleitungen finden.

Wie setzt sich Yogi Tea Natural Defenses zusammen?

- Echinacea
- Hunderose
- Dehydrierter Acerolasaft
- Basilikum
- Zimt
- Ingwer
- Kardamom
- Saucostemmes
- Schwarzer Pfeffer
- Moringa



Yogi Tea Natural Defenses 17 Filter

EAN: 4012824403215 **FABRICANTE:** YOGI TEA



- Hibiskus
- Kakaoschale
- Lakritze
- Fenchel

Bio- und vegane Infusion.

