

Yogi Tea Positive Energy Blaubeer-Hibiskus 17 Beutel

EAN: 4012824402201 FABRICANTE: YOGI TEA



Ayurvedischer Kräutertee mit Mate, Hibiskus, Preiselbeeren und schwarzem Tee.

DESCRIPCIÓN

Energieschub mit Yoga: Wenn Sie einen Energieschub brauchen, kann Yoga eine effektive Übung sein. Eine Haltung, mit der Sie versuchen können, Ihre Energie zu steigern, ist die folgende:

Beginnen Sie damit, in einer bequemen aufrechten Position zu stehen und die Füße in mäßigem Abstand voneinander zu halten. Strecken Sie Ihre Arme nach oben, vorzugsweise bis sie Ihre Ohren berühren, und verschränken Sie Ihre Hände.

Atmen Sie tief durch die Nase ein und halten Sie dabei die Arme ausgestreckt. Atme dann aus, während du dich in die Hocke begibst, wobei deine Füße fest auf dem Boden stehen und im Gleichgewicht bleiben. Diese Pose ist als Krähenpose bekannt.

Kehren Sie beim Einatmen in eine stehende Position zurück, wobei Ihre Wirbelsäule und Ihr Kopf gerade nach vorne gerichtet sind. Fühlen Sie sich bei jedem Ausatmen energisch und kraftvoll, während Sie aufstehen. Machen Sie diese Übung 3 Minuten lang weiter und atmen Sie dabei kräftig durch die Nase.

Mit jeder Wiederholung dieser Sequenz werden Sie merken, wie Ihr Körper aktiviert und mit neuer Energie gefüllt wird. Diese Praxis regt die Durchblutung an, versorgt Ihr gesamtes System mit Sauerstoff und verleiht Ihnen ein Gefühl von Vitalität und Kraft.

Denken Sie daran, auf Ihren Körper zu hören und die Haltung Ihren eigenen Fähigkeiten anzupassen. Wenn Sie Beschwerden oder Schmerzen verspüren, halten Sie an und lassen Sie sich von einem erfahrenen Yogalehrer beraten.

Integrieren Sie diese Sequenz in Ihre Yoga-Routine und nutzen Sie die revitalisierende Energie, die sie Ihnen verleiht!

Wie setzt sich Yogi Tea Positive Energy Blueberry Hibiscus zusammen?

- Schwarzer Tee (Assam)
- Hibiskus
- Yerba Mate
- Lakritze

Precios válidos salvo cambios en nuestra web. IVA incluido. Doc. Version bf-trf-G-20241122
<https://bio-farma.es/besorgen/f/yogi-tea/yogi-tea-positive-energy-blaubeer-hibiskus-17-beutel>



Yogi Tea Positive Energy Blaubeer-Hibiskus 17 Beutel

EAN: 4012824402201 **FABRICANTE:** YOGI TEA



- Zitronengras
- dehydrierter Zitronensaft
- Hunderose
- Rote Bete
- rote Preiselbeeren
- Zimt
- Schwarzer Pfeffer
- Orangenschale
- Rosmarin
- ätherisches Orangenöl
- Ingwer
- Guarana
- Ginseng-Wurzel
- Kardamom
- Nagel

Bio- und veganer Aufguss.

