

## Yogi Tea Schokoladen-Chai 90g

EAN: 4012824529359 FABRICANTE: YOGI TEA



*Ayurvedischer Aufguss, reich an Kakaoschale, Zimt und Kardamom. Ausgezeichneter Schokoladengeschmack.*

### DESCRIPCIÓN

#### Einfache Yoga-Übungen zur Förderung der geistigen Klarheit :

1. Suchen Sie sich einen ruhigen Ort und setzen Sie sich mit gekreuzten Beinen in eine bequeme Position.
2. Legen Sie Ihre rechte Hand auf Ihr rechtes Knie, um es stabil zu halten.
3. Verschließen Sie Ihr linkes Nasenloch mit dem linken Daumen.
4. Beginnen Sie langsam und tief durch das rechte Nasenloch zu atmen.
5. Konzentrieren Sie sich beim Atmen auf Ihren Atem und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf jedes Ein- und Ausatmen.
6. Atmen Sie auf diese Weise mindestens drei Minuten lang weiter und halten Sie dabei die Augen geschlossen, um Ablenkungen zu vermeiden.
7. Atmen Sie nach den drei Minuten mehrmals tief durch die Nase ein, ohne eines der Nasenlöcher zu verstopfen, und lassen Sie Ihren Körper entspannen.
8. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um die Wirkung der Praxis zu spüren und genießen Sie das Gefühl der Ruhe und geistigen Klarheit, das Sie entwickelt haben.

Denken Sie daran, dass dies nur eine einfache Übung ist und jeder Mensch unterschiedliche Vorlieben und Bedürfnisse bei seiner Yoga-Praxis haben kann. Es ist immer wichtig, auf Ihren Körper zu hören und die Praxis an Ihre eigenen Einschränkungen und Fähigkeiten anzupassen.

So bereiten Sie das vor

#### Einfache Yoga-Übungen zur Förderung der geistigen Klarheit:

1. Suchen Sie sich einen ruhigen Ort und setzen Sie sich mit gekreuzten Beinen in eine bequeme Position.
2. Legen Sie Ihre rechte Hand auf Ihr rechtes Knie, um es stabil zu halten.
3. Verschließen Sie Ihr linkes Nasenloch mit dem linken Daumen.
4. Beginnen Sie langsam und tief durch das rechte Nasenloch zu atmen.
5. Konzentrieren Sie sich beim Atmen auf Ihren Atem und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf jedes



## Yogi Tea Schokoladen-Chai 90g

EAN: 4012824529359    FABRICANTE: YOGI TEA



Ein- und Ausatmen.

6. Atmen Sie auf diese Weise mindestens drei Minuten lang weiter und halten Sie dabei die Augen geschlossen, um Ablenkungen zu vermeiden.
7. Atmen Sie nach den drei Minuten mehrmals tief durch die Nase ein, ohne eines der Nasenlöcher zu verstopfen, und lassen Sie Ihren Körper entspannen.
8. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um die Wirkung der Praxis zu spüren und genießen Sie das Gefühl der Ruhe und geistigen Klarheit, das Sie entwickelt haben.

Denken Sie daran, dass dies nur eine einfache Übung ist und jeder Mensch unterschiedliche Vorlieben und Bedürfnisse bei seiner Yoga-Praxis haben kann. Es ist immer wichtig, auf Ihren Körper zu hören und die Praxis an Ihre eigenen Einschränkungen und Fähigkeiten anzupassen.

### Wie bereite ich Yogi Tea Chocolate Chai zu?

2 Teelöffel (2,6 g) in einen Liter kochendes Wasser geben und 10?15 Minuten köcheln lassen. Filter! Fügen Sie nach Wunsch heiße Milch und Süßstoff hinzu.

### Wie setzt sich Yogi Tea Chocolate Chai zusammen?

- Kakaoschale
- Zimt
- Kardamom
- Ingwer
- gerösteter Chicorée
- Nagel
- Schwarzer Pfeffer

Bio- und vegane Infusion.

