

## Yogi Tea Shiitake Vital 17 Beutel

EAN: 4012824404830    FABRICANTE: YOGI TEA



*Ayurvedischer Kräutertee mit Zitronengras, Shiitake, Süßholz. Köstlicher Aufguss und Säure, harmonisch und ausgleichend.*

### DESCRIPCIÓN

#### Möchten Sie eine Yoga-Meditationsübung für Sensibilität durchführen?

1. Setzen Sie sich in eine bequeme Position mit geradem Rücken.
2. Platzieren Sie Ihre Hände zwischen Brust und Bauchnabel und ballen Sie sanft Fäuste.
3. Strecken Sie die Zeigefinger aus und kreuzen Sie sie im zweiten Fingerglied, sodass sie sich berühren.
4. Atmen Sie langsam und tief durch die Nase ein und lassen Sie die Luft Ihren Körper füllen, während Sie im Geiste bis 15 zählen.
5. Atmen Sie kräftig durch den Mund aus, formen Sie die Lippen wie bei einem Kuss und richten Sie die Luft auf die Spitzen der gekreuzten Finger.
6. Spüren Sie beim Ausatmen, wie die Luft Ihren Körper verlässt und spüren Sie, wie Ihre Fingerspitzen abkühlen oder ein anderes Gefühl haben.
7. Wiederholen Sie diese Atemübung 3 bis 5 Minuten lang, behalten Sie dabei einen gleichmäßigen Rhythmus bei und achten Sie auf das Gefühl in Ihren Fingerspitzen. Denken Sie daran, die Dauer und Intensität der Meditation an Ihr Wohlbefinden und Ihre Zeitverfügbarkeit anzupassen. Wenn Sie sich zu irgendeinem Zeitpunkt unwohl fühlen oder Atemnot verspüren, brechen Sie die Übung ab und atmen Sie normal.

#### Was sind die Inhaltsstoffe von Yogi Tea Shiitake Vital?

- Zitronengras
- Lakritze
- Shiitake-Pilz
- Bockshornklee
- Holunderblüten
- Lindenblüten
- Basilikum
- Moringa

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-shiitake-vital-17-beutel>





## Yogi Tea Shiitake Vital 17 Beutel

**EAN:** 4012824404830 **FABRICANTE:** YOGI TEA



- Dehidriertes Kombucha-Getränk

Bio- und vegane Infusion.

Precios válidos salvo cambios en nuestra web. IVA incluido. Doc. Version bf-trf-G-20241122  
<https://bio-farma.es/besorgen/ff/yogi-tea/yogi-tea-shiitake-vital-17-beutel>

<https://bio-farma.es> - [info@bio-farma.es](mailto:info@bio-farma.es)

C/ Vermell, 20 3r 3a - 17252  
St. Antoni de Calonge (Girona) Spain

 +34 696 79 77 77

