

Yogi Tea Woman Balance 17 Beutel

EAN: 4012824401624 FABRICANTE: YOGI TEA



Ayurvedischer Kräutertee mit Himbeerblättern, Zitronenverbene und Lavendelblüten. Unterstützen Sie Ihren weiblichen Zyklus und schenken Sie Gelassenheit.

DESCRIPCIÓN

Atemtechnik zum Ausgleich der mentalen Energie :

Setzen Sie sich mit gekreuzten Beinen und geradem Rücken in eine bequeme Position. Legen Sie Ihre Hände auf die Knie und strecken Sie die Arme aus. Verbinden Sie die Spitzen von Zeigefinger und Daumen jeder Hand zu einem Kreis, während Sie die anderen Finger gerade halten. Halten Sie die Augen offen und geradeaus.

Atmen Sie zunächst tief durch die Nase ein und ziehen Sie die Luft etwa 5 Sekunden lang ein. Halten Sie dann 10 Sekunden lang den Atem an und halten Sie die Luft in Ihrer Lunge an. Atmen Sie abschließend etwa 5 Sekunden lang sanft durch die Nase aus.

Setzen Sie dieses Atemmuster 3 bis 11 Minuten lang fort und achten Sie dabei während des gesamten Vorgangs auf das Ein- und Ausatmen. Konzentrieren Sie sich auf jedes Ein- und Ausatmen und achten Sie auf das Gefühl und den Rhythmus des Atems.

Diese Atemtechnik kann helfen, den Geist zu beruhigen, Energie auszugleichen und die Konzentration zu fördern. Passen Sie die Dauer des Einatmens, Anhaltens und Ausatmens nach Belieben an, aber versuchen Sie, bei jeder Phase des Atems den gleichen Rhythmus beizubehalten.

Was sind die Inhaltsstoffe von Yogi Tea Woman Balance?

- Himbeerblätter
- Lakritze
- Zitronenverbene
- Zimt
- Balsam
- Ingwer
- Thymian
- Lavendelblüten
- Oregano
- Kardamom



Yogi Tea Woman Balance 17 Beutel

EAN: 4012824401624 **FABRICANTE:** YOGI TEA



- Schwarzer Pfeffer
- Nagel

Enthält Süßholz: Menschen mit Bluthochdruck sollten übermäßigen Verzehr vermeiden.

Es handelt sich um einen biologischen und veganen Aufguss.

