

## Yogi Tea Woman Energy 17 Beutel

EAN: 4012824406100    FABRICANTE: YOGI TEA



*Ayurvedischer Kräutertee mit Hibiskus, Angelikawurzel und Ingwer. Fruchtiger, revitalisierender und wohltuender Aufguss.*

### DESCRIPCIÓN

Hibiskus-, Süßholz- und Himbeerblätter werden in der Naturheilkunde zur Linderung von Krämpfen und Beschwerden im Zusammenhang mit der Menstruation eingesetzt.

**Yoga-Praxis, um körperliche Widerstandsfähigkeit zu entwickeln** . Sie können diese Haltung ausprobieren:

Setzen Sie sich in eine bequeme Position im Schneidersitz. Kreuzen Sie Ihre Finger und legen Sie sie hinter Ihren Kopf, sodass Ihre Ellbogen zur Seite schwingen können.

Halten Sie Ihre Augen offen, aber halb geschlossen, damit sich Ihr Blick entspannen kann. Dies wird Ihnen helfen, den Fokus und die Konzentration aufrechtzuerhalten.

Beginnen Sie damit, langsam und tief einzusatmen und Ihre Lungen mit Luft zu füllen. Halten Sie einen Moment lang den Atem an und atmen Sie dann langsam aus, sodass die Luft aus Ihren Lungen entweicht. Halten Sie den Atem erneut an, bevor Sie einen neuen Inhalationszyklus beginnen.

Atmen Sie in diesem Atemanhaltemuster 3-4 Minuten lang langsam und tief weiter. Konzentrieren Sie sich beim Atmen darauf, Sauerstoff in alle Ecken Ihres Körpers zu bringen und ein Gefühl innerer Stärke und Belastbarkeit zu entwickeln.

Diese achtsame Atem- und Atemanhalteübung hilft, Ihre körperliche und geistige Ausdauer zu stärken. Es ermöglicht Ihnen, Ihre Grenzen herauszufordern und zu erweitern und so eine größere Fähigkeit zu Ausdauer und Widerstand in verschiedenen Aspekten Ihres Lebens zu entwickeln.

### Wie setzt sich Yogi Tea Woman Energy zusammen?

- Hibiskus
- Lakritze
- Pfefferminze
- Himbeerblätter
- Schwarzer Pfeffer



## Yogi Tea Woman Energy 17 Beutel

**EAN:** 4012824406100    **FABRICANTE:** YOGI TEA



- Angelikawurzelextrakt
- Zimt
- Ingwer
- Kardamom
- Nagel

Bio- und veganer Aufguss.

Enthält Süßholz: Menschen mit Bluthochdruck sollten übermäßigen Verzehr vermeiden.

