

## Yogi Teeauswahl 17 Beutel

EAN: 4012824404380 FABRICANTE: YOGI TEA



Box mit einer Auswahl ayurvedischer Aufgüsse: Classic, Ingwer und Zitrone, Detox, Kurkuma-Chai, Balance Woman, Good Dreams.

### DESCRIPCIÓN

#### Wie mache ich eine Yoga-Übung für ein langes Leben?

1. Legen Sie sich mit dem Gesicht nach oben auf den Boden.
2. Strecken Sie Ihre Beine nach oben und bringen Sie sie über Ihren Kopf in Richtung Boden.
3. Fassen Sie Ihre Zehen mit Ihren Händen und bewegen Sie Ihren Körper sanft hin und her, wobei Sie den Halt beibehalten.
4. Wenn Sie Ihre Zehen nicht erreichen können, versuchen Sie, sich an Ihren Knöcheln festzuhalten oder Ihre Knie zu beugen und sie an Ort und Stelle zu halten.
5. Synchronisieren Sie beim Schwingen Ihre Atmung mit der Bewegung, atmen Sie ein, wenn Sie sich nach vorne beugen, und aus, wenn Sie sich zurücklehnen.
6. Setzen Sie diese Bewegung etwa drei Minuten lang fort, damit sich Ihr Körper entspannen und dehnen kann. Denken Sie daran, die Intensität und Position entsprechend Ihrer Flexibilität und Ihrem Komfort anzupassen. Wenn Sie Schmerzen oder Unwohlsein verspüren, halten Sie inne und passen Sie die Haltung Ihren Bedürfnissen an.

