

Yogi Tea Breathing 17 påsar

EAN: 4012824401020 FABRICANTE: YOGI TEA



Ayurvedisk örtinfusion med eukalyptus, basilika och timjan. Hjälper till att rengöra luftvägarna.

DESCRIPCIÓN

Vill du ha en enkel yogasekvens för att öppna dina lungor?

Stå med fötterna höftbrett isär:

1. Andas in djupt när du lyfter armarna rakt över huvudet och böjer ryggen något.
2. Andas ut helt när du lutar dig framåt, för armarna mot golvet och bröstet mot benen. Denna position kallas Uttanasana eller framåtböjning.
3. Fortsätt att upprepa denna andningsrörelse genom att höja armarna och böja ryggen något, och andas ut genom att luta dig framåt i 1 till 3 minuter.
4. Gå sedan tillbaka till stående position, håll ryggen rak och armarna avslappnade vid sidorna.
5. Ta flera djupa andetag när du slappnar av i denna position.

Vad är sammansättningen av Yogi Tea Breathing?

- Eukalyptus
- Lakrits
- Ingefära
- Basilika
- Kardemumma
- Kanel
- Mullein
- Blålusern
- Fänkål
- Timjan
- Enula
- Vanilj extrakt
- Nagel
- Svartpeppar
- Vanilj i balja



Yogi Tea Breathing 17 påsar

EAN: 4012824401020 **FABRICANTE:** YOGI TEA



Denna infusion är ekologisk och vegansk.

Innehåller lakrits: personer som lider av högt blodtryck bör undvika överdriven konsumtion.

