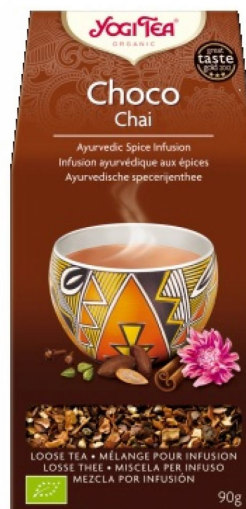


Yogi Tea Choklad Chai 90 g

EAN: 4012824529359 FABRICANTE: YOGI TEA



Ayurvedisk infusion rik på kakaoskal, kanel och kardemumma. Utmärkt chokladsmak.

DESCRIPCIÓN

Enkel yogaövning för att främja mental klarhet :

1. Hitta en lugn plats och sitt i en bekväm ställning, med benen i kors.
2. Placera din högra hand på ditt högra knä för att hålla den stabil.
3. Stäng vänster näsborre med vänster tumme.
4. Börja andas långsamt och djupt genom höger näsborre.
5. När du andas, fokusera på din andning och fokusera din uppmärksamhet på varje inandning och utandning.
6. Fortsätt att andas på detta sätt i minst tre minuter, håll ögonen stängda för att undvika distraktioner.
7. Efter tre minuter, andas in djupt flera gånger genom näsan utan att blockera någon av näsborrarna och låt kroppen slappna av.
8. Ta en stund för att känna effekterna av träningen och njut av känslan av lugn och mental klarhet du har odlat.

Kom ihåg att detta bara är en enkel övning och att varje person kan ha olika preferenser och behov i sin yogaövning. Det är alltid viktigt att lyssna på sin kropp och anpassa träningen efter sina egna begränsningar och förmågor.

Hur man förbereder

Enkel yogaövning för att främja mental klarhet:

1. Hitta en lugn plats och sitt i en bekväm ställning, med benen i kors.
2. Placera din högra hand på ditt högra knä för att hålla den stabil.
3. Stäng vänster näsborre med vänster tumme.
4. Börja andas långsamt och djupt genom höger näsborre.
5. När du andas, fokusera på din andning och fokusera din uppmärksamhet på varje inandning och utandning.
6. Fortsätt att andas på detta sätt i minst tre minuter, håll ögonen stängda för att undvika distraktioner.



Yogi Tea Choklad Chai 90 g

EAN: 4012824529359

FABRICANTE: YOGI TEA



7. Efter tre minuter, andas in djupt flera gånger genom näsan utan att blockera någon av näsborrarna och låt kroppen slappna av.
8. Ta en stund för att känna effekterna av träningen och njut av känslan av lugn och mental klarhet du har odlat.

Kom ihåg att detta bara är en enkel övning och att varje person kan ha olika preferenser och behov i sin yogaövning. Det är alltid viktigt att lyssna på sin kropp och anpassa träningen efter sina egna begränsningar och förmågor.

Hur förbereder jag Yogi Tea Chocolate Chai?

Tillsätt 2 teskedar (2,6g) till en liter kokt vatten och låt sjuda i 10-15 min. Filtrera! Tillsätt varm mjölk och sötningsmedel om så önskas.

Vad är sammansättningen av Yogi Tea Chocolate Chai?

- kakaoskal
- Kanel
- Kardemumma
- Ingefära
- rostad cikoria
- Nagel
- Svartpeppar

Ekologisk och vegansk infusion.

