

## Yogi Tea Christmas 17 påsar

EAN: 4012824404229

FABRICANTE: YOGI TEA



*Ayurvedisk infusion med honungsborste, stjärnanis och kanel. Ekologiskt och veganskt.*

### DESCRIPCIÓN

#### Andningsteknik för att balansera mental energi :

Sitt i en bekväm position med benen i kors och ryggen rak. Placera händerna på knäna, med armarna sträckta. Förena spetsarna på pekfingrarna och tummarna på varje hand för att bilda en cirkel, samtidigt som de andra fingrarna sträcks. Håll ögonen öppna och fokuserade rakt fram.

Börja med att andas in djupt genom näsan och dra in luften i cirka 5 sekunder. Håll sedan andan, håll luften i lungorna, i 10 sekunder. Andas slutligen ut försiktigt genom näsan i cirka 5 sekunder.

Fortsätt med detta andningsmönster i 3 till 11 minuter, håll din uppmärksamhet på in- och utflödet av luft under hela processen. Fokusera på varje inandning och utandning, observera känslan och rytmen i andningen.

Denna andningsteknik kan hjälpa till att lugna sinnet, balansera energi och främja koncentration.

#### Vad är sammansättningen av Yogi Tea Christmas?

- Rooibos
- Kanel
- Lakrits
- Koriander
- Honeybush
- apelsinskal
- Nagel
- Svartpeppar
- Anis
- Uttorkad citronsaft
- Stjärnanis
- Kardemumma
- rostad cikoria
- Kalk
- eterisk apelsinolja





## Yogi Tea Christmas 17 påsar

EAN: 4012824404229

FABRICANTE: YOGI TEA

- kanelolja

Ekologisk och vegansk infusion.



Precios válidos salvo cambios en nuestra web. IVA incluido. Doc. Version bf-trf-G-20241114  
<https://bio-farma.es/kopa/f/yogi-tea/yogi-tea-christmas-17-pasar>

<https://bio-farma.es> - [info@bio-farma.es](mailto:info@bio-farma.es)

C/ Vermell, 20 3r 3a - 17252  
St. Antoni de Calonge (Girona) Spain

 +34 696 79 77 77

