

Yogi Tea Echinacea 17 påsar

EAN: 4012824401532 FABRICANTE: YOGI TEA



Ayurvedisk örtinfusion med echinacea, rooibos, kardemumma. Den är skyddande, stärkande och lätt bitter.

DESCRIPCIÓN

Vill du göra en yogaövning för att få energi i halsen?

För att ingjuta energi i halsen genom yoga kan du följa dessa enkla steg. Sitt med benen i kors på golvet eller i en stol med rak rygg och fötterna platt på golvet. Placera händerna på knäna och blunda.

Börja med att andas in genom näsan medan du försiktigt vrider huvudet åt vänster tills din blick dras mot din vänstra axel. Andas sedan ut genom näsan samtidigt som du vrider huvudet åt höger tills din blick dras mot din högra axel.

Fortsätt denna inandnings- och andningsrörelse genom att vrida huvudet från sida till sida i 1 till 3 minuter.

Efter avslutad övning, se framåt och ta några djupa andetag. Tillåt dig själv att slappna av och känna energin, värmen och ljuset fylla din hals.

Denna enkla övning hjälper dig att väcka och återuppliva energin i halsen, vilket ger dig en känsla av värme och vitalitet.

Vilka är ingredienserna i Yogi Tea Echinacea?

- Kanel
- Echinacea
- Ingefära
- Fänkål
- Rooibos
- rostad cikoria
- Carob
- Kardemumma
- Basilika
- kardborrerot
- Svartpeppar



Yogi Tea Echinacea 17 påsar

EAN: 4012824401532 **FABRICANTE:** YOGI TEA

- Gurkmeja
- Astragalus
- Vanilj i balja

Bio och vegansk infusion.

