

Yogi Tea Good Dreams Rooibos Vanilla 17 påsar

EAN: 4012824402256 FABRICANTE: YOGI TEA



Ayurvedisk örtinfusion med Rooibos, kamomillblommor och vanilj. Mild, lugnande och avslappnande infusion.

DESCRIPCIÓN

Sitt i en bekväm position, antingen med benen i kors på golvet eller i en stol med rak ryggrad. Lyft armarna ovanför huvudet, placera ena handen ovanpå den andra med handflatorna nedåt. Om du är en man, placera din högra handflata ovanpå din vänstra. Om du är kvinna, placera din vänstra handflata ovanpå din högra. Håll ihop tumspetsarna och tummarna pekar bakåt. Dina armar ska vara lätt böjda vid armbågarna och bilda en mjuk båge.

Med ögonen lätt öppna, rikta blicken nedåt, fokusera på din överläpp och viska mantrat "Wa-he Gu-ru". Du kan upprepa det i ditt sinne eller tyst. Håll denna hållning och upprepa mantrat i 3 minuter.

Den här övningen hjälper dig att stärka ditt självförtroende och få kontakt med din inre energi.

Vad är sammansättningen av Yogi Tea Buenos Sueños Rooibos Vanilla?

- Rooibos
- kamomillblommor
- kakaoskal
- Lakrits
- Vanilj extrakt
- Kanel
- Kardemumma
- citronmelisseextrakt
- Muskot
- Ingefära
- Nagel
- Svartpeppar

Ekologisk och vegansk infusion.

