

## Yogi Tea Lakrits och Mint 17 påsar

EAN: 4012824400337 FABRICANTE: YOGI TEA



*Ayurvedisk infusion av kryddor med lakrits, pepparmynta och kardemumma. Fräsch, stimulerande och söt infusion.*

### DESCRIPCIÓN

#### Andningsteknik för att hitta lugn och öka medvetenheten:

1. Hitta en lugn plats där du kan sitta bekvämt i en avslappnad hållning, gärna med rak rygg.
2. Ta en stund att blunda och få kontakt med dig själv. Känn kopplingen mellan din kropp och marken, så att du kan känna dig stabil och rotad.
3. Rikta din uppmärksamhet mot din andning. Börja andas djupt, andas in långsamt och medvetet genom näsan och andas ut försiktigt genom munnen.
4. Med varje inandning, känn hur luften kommer in i din kropp och fyller dig med energi och vitalitet. Föreställ dig att du absorberar universums livskraft genom ditt andetag.
5. När du andas ut, släpp all spänning eller oro du kan ha med dig. Känn att du släpper bördorna och låter dem skingras i luften.
6. Fokusera helt på varje andetag, var medveten om luftens in- och utgång. Lagg märke till hur din mage expanderar när du andas in och drar ihop sig när du andas ut.
7. Håll denna djupa, medvetna andning i minst 3 minuter, låt varje inandning fylla dig med lugn och varje utandning för att släppa eventuell spänning.
8. När du når slutet av de 3 minuterna, ta en stund för att tacka din kropp för dess förmåga att andas och ge dig liv och energi.
9. Om du vill kan du fortsätta med den här övningen längre eller införliva den i din dagliga rutin för att hjälpa dig hitta lugn och behålla medvetenheten i nuet.

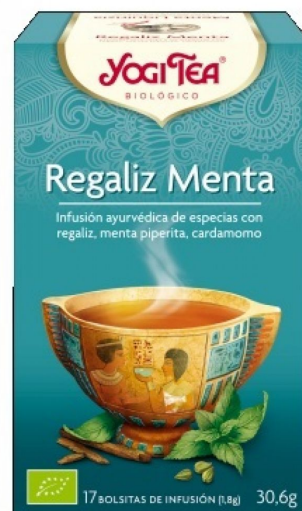
#### Vad är sammansättningen av Yogi Tea Lakrits och Mint?

- Pepparmynta
- Lakrits
- Kanel
- Kardemumma
- Ingefära
- Nagel
- Svartpeppar



## Yogi Tea Lakrits och Mint 17 påsar

**EAN:** 4012824400337 **FABRICANTE:** YOGI TEA



- kanelolja
- kardemummaolja
- ingefärsolja

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

Bio och vegansk infusion.

