

Yogi Tea Positiv Energi Blåbär Hibiscus 17 påsar

EAN: 4012824402201 FABRICANTE: YOGI TEA



Ayurvedisk örtinfusion med mate, hibiskus, röda tranbär och svart te.

DESCRIPCIÓN

Energiboost med yoga: Om du behöver en energiboost kan yoga vara en effektiv praktik. En hållning som du kan försöka öka din energi är följande:

Börja med att stå i en bekväm, upprätt position, med fötterna på måttligt avstånd från varandra. Sträck upp armarna, helst tills de nuddar dina öron, och sammanfläta händerna.

Andas in djupt genom näsan samtidigt som du håller armarna sträckta uppåt. Andas sedan ut medan du sätter dig på huk och håll fötterna stadigt planterade och balanserade på golvet. Denna ställning är känd som kråkeställningen.

Under inandningen, återgå till stående position med ryggraden och huvudet rakt och titta framåt. Vid varje utandning, känn dig energisk och kraftfull när du reser dig. Fortsätt göra denna övning i 3 minuter, andas kraftigt genom näsan.

Med varje upprepning av denna sekvens kommer du att märka hur din kropp aktiveras och fylls med förnyad energi. Denna övning stimulerar blodcirkulationen och syresätter hela ditt system, vilket ger dig en känsla av vitalitet och kraft.

Kom ihåg att lyssna på din kropp och anpassa din hållning efter din egen förmåga. Om du upplever något obehag eller smärta, stanna upp och sök vägledning av en erfaren yogainstruktör.

Integrera denna sekvens i din yogarutin och dra nytta av den vitaliserande energi den ger dig!

Vad är sammansättningen av Yogi Tea Positive Energy Blueberry Hibiscus?

- Svart te (Assam)
- Hibiskus
- Kompis gräs
- Lakrits
- citrongräs
- Uttorkad citronsaft
- hundros



Yogi Tea Positiv Energi Blåbär Hibiscus 17 påsar

EAN: 4012824402201 **FABRICANTE:** YOGI TEA

- Beta
- Lingon
- Kanel
- Svartpeppar
- apelsinskal
- Rosmarin
- eterisk apelsinolja
- Ingefära
- Guarana
- Ginsengrot
- Kardemumma
- Nagel

Bio och vegansk infusion.

