

Yogi Tea Woman Energy 17 påsar

EAN: 4012824406100 FABRICANTE: YOGI TEA



Ayurvedisk örtinfusion med hibiskus, angelicarot och ingefära. Fruktig, vitaliserande och tröstande infusion.

DESCRIPCIÓN

Hibiskus, lakrits och hallonblad används inom naturmedicin för att lindra kramper och obehag relaterade till menstruation.

Yogaträning för att utveckla fysiskt motstånd, du kan prova denna hållning:

Sitt i en bekväm position med benen i kors. Kors fingrarna och placera dem bakom huvudet, låt armbågarna öppnas åt sidorna.

Håll ögonen öppna men halvstängda, låt blicken slappna av. Detta hjälper dig att behålla fokus och koncentration.

Börja med att andas in långsamt och djupt, fyll dina lungor med luft. Håll andan en stund och andas sedan ut gradvis och släpp ut luften från lungorna. Håll andan igen innan du påbörjar en ny inandningscykel.

Fortsätt att andas långsamt och djupt enligt detta andningsmönster i 3 till 4 minuter. När du andas, fokusera på att ta med syre till varje hörn av din kropp och odla en känsla av motståndskraft och inre styrka.

Denna övning av medveten andning och andningsretention hjälper till att stärka din fysiska och mentala uthållighet. Det låter dig utmana och utöka dina gränser, utveckla en större förmåga till uthållighet och motståndskraft i olika aspekter av ditt liv.

Vad är sammansättningen av Yogi Tea Woman Energy?

- Hibiskus
- Lakrits
- Pepparmynta
- hallonblad
- Svartpeppar
- Ängelrotextrakt
- Kanel



Yogi Tea Woman Energy 17 påsar

EAN: 4012824406100 **FABRICANTE:** YOGI TEA



- Ingefära
- Kardemumma
- Nagel

Bio och vegansk infusion.

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

