

Yogi Tea Natuurlijke afweer 17 filters

EAN: 4012824403215 FABRICANTE: YOGI TEA



Ayurvedische kruideninfusie met echinacea, acerola en succobessen. De vitamine C in acerola helpt op natuurlijke wijze uw immuunsysteem te versterken.

DESCRIPCIÓN

Eenvoudige yogaoefening om het immuunsysteem te versterken :

1. Ga op uw hielen zitten in een comfortabele positie.
2. Breng uw handen samen boven uw hoofd en houd uw armen gestrekt.
3. Begin met het draaien van uw bovenlichaam in een cirkelvormige beweging, eerst naar links en dan naar rechts.
4. Voer deze cirkelvormige beweging gedurende 3 minuten uit, waarbij u een constant en zacht ritme aanhoudt.
5. Houd tijdens de oefening uw aandacht op uw ademhaling en de sensaties in uw lichaam.
6. Ontspan na 3 minuten uw armen en neem even de tijd om de effecten van de oefening op uw lichaam en humeur op te merken.

Onthoud dat dit slechts een eenvoudige oefening is en dat elke persoon verschillende voorkeuren en behoeften kan hebben in zijn yogabeoefening. Het is altijd belangrijk om naar je lichaam te luisteren en de beoefening aan te passen aan je eigen beperkingen en mogelijkheden. Als je meer wilt weten over verschillende yogahoudingen, raad ik je aan onze website te bezoeken, waar je meer gedetailleerde bronnen en handleidingen kunt vinden.

Wat is de samenstelling van Yogi Tea Natural Defenses?

- Echinacea
- hondsroos
- Gedehydrateerd acerolasap
- Basilicum
- Kaneel
- Gember
- Kardemom
- Saucostaking
- Zwarte peper
- Moringa



Yogi Tea Natuurlijke afweer 17 filters

EAN: 4012824403215 **FABRICANTE:** YOGI TEA



- Hibiscus
- cacao schaal
- Drop
- Venkel

Biologische en veganistische infusie.

