

## Yogi Tea Woman Balance 17 zakjes

EAN: 4012824401624 FABRICANTE: YOGI TEA



*Ayurvedische kruideninfusie met frambozenbladeren, citroenverbena en lavendelbloemen. Ondersteunt je vrouwelijke cyclus en geeft je rust.*

### DESCRIPCIÓN

#### Ademhalingstechniek om mentale energie in evenwicht te brengen :

Ga in een comfortabele houding zitten met uw benen gekruist en uw rug recht. Plaats uw handen op uw knieën, met uw armen gestrekt. Verbind de toppen van de wijsvingers en duimen van elke hand om een cirkel te vormen, terwijl je de andere vingers gestrekt houdt. Houd je ogen open en recht vooruit gericht.

Begin door diep in te ademen door je neus en zuig de lucht ongeveer 5 seconden naar binnen. Houd vervolgens uw adem in en houd de lucht in uw longen gedurende 10 seconden. Adem ten slotte ongeveer 5 seconden zachtjes uit door je neus.

Ga door met dit ademhalingspatroon gedurende 3 tot 11 minuten, waarbij u uw aandacht tijdens het hele proces op de in- en uitstroom van lucht houdt. Concentreer u op elke in- en uitademing en observeer de sensatie en het ritme van de ademhaling.

Deze ademhalingstechniek kan helpen de geest te kalmeren, de energie in evenwicht te brengen en de concentratie te bevorderen. Voel je vrij om de lengte van je inademing, vasthouden en uitademen aan te passen aan je eigen comfortniveau, maar probeer in elke fase van je ademhaling hetzelfde ritme aan te houden.

#### Wat zijn de ingrediënten van Yogi Tea Woman Balance?

- frambozen bladeren
- Drop
- citroenverbena
- Kaneel
- Balsem
- Gember
- Tijm
- lavendel bloemen
- Oregano
- Kardemom

Precios válidos salvo cambios en nuestra web. IVA incluido. Doc. Version bf-trf-G-20241222  
<https://bio-farma.es/kopen/f/yogi-tea/yogi-tea-woman-balance-17-zakjes>



## Yogi Tea Woman Balance 17 zakjes

**EAN:** 4012824401624 **FABRICANTE:** YOGI TEA



- Zwarte peper
- Nagel

Bevat zoethout: mensen die aan hoge bloeddruk lijden, moeten overmatige consumptie vermijden.

Het is een Bio en veganistische infusie.

