

## Yogi Thee Chocolade Chai 90 gr

EAN: 4012824529359 FABRICANTE: YOGI TEA



*Ayurvedische infusie rijk aan cacaochil, kaneel en kardemom. Uitstekende chocoladesmaak.*

### DESCRIPCIÓN

#### Eenvoudige yogapraktijk om mentale helderheid te bevorderen :

1. Zoek een rustige plek en ga in een comfortabele houding zitten, met je benen over elkaar.
2. Plaats uw rechterhand op uw rechterknie om deze stabiel te houden.
3. Sluit uw linkerneusgat af met uw linkerduim.
4. Begin langzaam en diep te ademen door het rechterneusgat.
5. Terwijl je ademhaalt, concentreer je op je ademhaling en richt je aandacht op elke in- en uitademing.
6. Blijf op deze manier minstens drie minuten ademen en houd je ogen gesloten om afleiding te voorkomen.
7. Adem na drie minuten een paar keer diep in door je neus, zonder de neusgaten af te sluiten, en laat je lichaam ontspannen.
8. Neem even de tijd om de effecten van de beoefening te voelen en geniet van het gevoel van kalmte en mentale helderheid dat je hebt ontwikkeld.

Onthoud dat dit slechts een eenvoudige beoefening 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.

Hoe bereid je de

#### Eenvoudige yogapraktijk om mentale helderheid te bevorderen:

1. Zoek een rustige plek en ga in een comfortabele houding zitten, met je benen over elkaar.
2. Plaats uw rechterhand op uw rechterknie om deze stabiel te houden.
3. Sluit uw linkerneusgat af met uw linkerduim.
4. Begin langzaam en diep te ademen door het rechter neusgat.
5. Terwijl je ademhaalt, concentreer je op je ademhaling en richt je aandacht op elke in- en uitademing.
6. Blijf op deze manier minstens drie minuten ademen en houd je ogen gesloten om afleiding te voorkomen.



## Yogi Thee Chocolade Chai 90 gr

EAN: 4012824529359 FABRICANTE: YOGI TEA



7. Adem na drie minuten een paar keer diep in door je neus, zonder de neusgaten af te sluiten, en laat je lichaam ontspannen.
8. Neem even de tijd om de effecten van de beoefening te voelen en geniet van het gevoel van kalmte en mentale helderheid dat je hebt ontwikkeld.

Onthoud dat dit slechts een eenvoudige beoefening 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.

### Hoe bereid ik Yogi Tea Chocolate Chai?

Voeg 2 theelepels (2,6 g) toe aan een liter gekookt water en laat 10-15 minuten koken. Filter! Voeg indien gewenst hete melk en zoetstof toe.

### Wat is de samenstelling van Yogi Tea Chocolate Chai?

- cacao schaal
- Kaneel
- Kardemom
- Gember
- geroosterde cichorei
- Nagel
- Zwarte peper

Biologische en veganistische infusie.

