

## Yogi Thee Detox met Citroen 17 Zakjes

EAN: 4012824401853 FABRICANTE: YOGI TEA



*Ayurvedische kruideninfusie met paardenbloem, zoethout en citroenschil. Paardebloem wordt zeer gewaardeerd vanwege zijn spijsverteringsstimulerende werking.*

### DESCRIPCIÓN

**Oefenen met ademen ter ontspanning** is een eenvoudige techniek die je altijd en overal kunt doen. Zoek om te beginnen een rustige plek en ga in een comfortabele houding zitten, terwijl u uw rug recht houdt. Sluit het rechterneusgat voorzichtig af met uw wijsvinger of duim.

Concentreer u nu op uw ademhaling en begin langzaam in te ademen door het linkerneusgat. Voel hoe de frisse lucht uw longen binnendringt en u vult met energie en kalmte. Houd de inademing een paar seconden vast, zodat uw buik zachtjes uitzet.

Adem vervolgens langzaam en gecontroleerd uit door hetzelfde linkerneusgat. Laat alle spanning of stress los die je hebt opgebouwd en laat de lucht op een ontspannen manier ontsnappen. Blijf op deze manier drie minuten ademen, waarbij je je aandacht concentreert op elke in- en uitademing.

Terwijl je doorgaat met het oefenen van deze ademhalingstechniek ter ontspanning, zul je merken hoe je geest stil wordt en je lichaam ontspant. Het is een effectieve manier om stress te verminderen, uw algehele welzijn te verbeteren en een moment van rust te vinden te midden van de dagelijkse drukte.

Onthoud dat bewust ademen een krachtig hulpmiddel kan zijn om stress te verlichten en ontspanning in uw dagelijks leven te bevorderen. Neem een paar minuten de tijd om deze techniek te oefenen en ervaar de voordelen voor lichaam en geest!

### Wat is de samenstelling van Yogi Tea Detox met Citroen?

- citroengras
- Paardebloem
- Kaneel
- Gember
- Drop
- Citroen schil
- Balsem
- Pepermunt
- essentiële olie van citroen





## Yogi Thee Detox met Citroen 17 Zakjes

**EAN:** 4012824401853    **FABRICANTE:** YOGI TEA

Bio en veganistische infusie.



Precios válidos salvo cambios en nuestra web. IVA incluido. Doc. Version bf-trf-G-20241122  
<https://bio-farma.es/kopen/f/yogi-tea/yogi-thee-detox-met-citroen-17-zakjes>

<https://bio-farma.es> - [info@bio-farma.es](mailto:info@bio-farma.es)

C/ Vermell, 20 3r 3a - 17252  
St. Antoni de Calonge (Girona) Spain

 +34 696 79 77 77

