

Yogi Thee Echinacea 17 Zakjes

EAN: 4012824401532 FABRICANTE: YOGI TEA



Ayurvedische kruideninfusie met echinacea, rooibos, kardemom. Het is beschermend, versterkend en licht bitter.

DESCRIPCIÓN

Wil je een yogaoefening doen om energie naar je keel te brengen?

Om via yoga energie in de keel te laten stromen, kun je deze eenvoudige stappen volgen. Ga met gekruiste benen op de grond of in een stoel zitten met uw rug recht en de voeten plat op de grond. Plaats uw handen op uw knieën en sluit uw ogen.

Begin met inademen door je neus terwijl je je hoofd voorzichtig naar links draait totdat je blik naar je linkerschouder wordt getrokken. Adem vervolgens uit door je neus terwijl je je hoofd naar rechts draait totdat je blik naar je rechterschouder wordt getrokken.

Ga door met deze in- en uitadembeweging door uw hoofd gedurende 1 tot 3 minuten heen en weer te draaien.

Kijk na het voltooien van de oefening vooruit en haal een paar keer diep adem. Sta jezelf toe om te ontspannen en voel hoe de energie, warmte en licht je keel vullen.

Deze eenvoudige oefening zal je helpen de energie in je keel wakker te maken en te revitaliseren, waardoor je een gevoel van warmte en vitaliteit krijgt.

Wat zijn de ingrediënten van Yogi Thee Echinacea?

- Kaneel
- Echinacea
- Gember
- Venkel
- Rooibos
- geroosterde cichorei
- Johannesbrood
- Kardemom
- Basilicum
- kliswortel



Yogi Thee Echinacea 17 Zakjes

EAN: 4012824401532 FABRICANTE: YOGI TEA

- Zwarte peper
- Kurkuma
- Astragalus
- Vanille in peul

Bio en veganistische infusie.

