

## Yogi Thee Ginkgo 17 zakjes

EAN: 4012824402928 FABRICANTE: YOGI TEA



*Ayurvedische kruideninfusie met Ginkgo, citroengras en citroengras. Ginkgo heeft een verbeterend effect op het geheugen. Verfrissende munt en vers citroengras bieden een nieuwe boost aan de geest.*

### DESCRIPCIÓN

**Gemakkelijke yoga om je vitaliteit te vergroten**, je kunt deze oefening liggend op je rug proberen:

Begin door op uw rug op een comfortabel oppervlak te liggen. Buig je knieën en breng je hielen naar je billen, zodat je voeten plat op de grond staan.

Begin vanuit deze positie afwisselend met je hielen op je billen te slaan. Adem diep in terwijl je één been strekt en adem uit terwijl je de andere hiel raakt.

Ga door met deze beweging gedurende 1-3 minuten, waarbij u een stabiel, vloeiend ritme aanhoudt. Voel bij elke klap hoe uw lichaam wordt geactiveerd en gevuld met hernieuwde energie.

Deze oefening stimuleert de bloedcirculatie in uw benen en billen, waardoor uw lichaam wakker wordt en een gevoel van vitaliteit ontstaat. Bovendien bevordert u, door uw ademhaling te synchroniseren met uw bewegingen, ook de verbinding tussen lichaam en geest.

### Wat is de samenstelling van Yogi Tea Ginkgo?

- Ginkgo
- Gember
- citroengras
- Drop
- Pepermunt
- citroenverbena
- Basilicum
- Balsem
- Kardemom
- Zwarte peper

Bio en veganistische infusie.



## Yogi Thee Ginkgo 17 zakjes

EAN: 4012824402928 FABRICANTE: YOGI TEA



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

