

Yogi Thee Klassieke Chai 90 gr

EAN: 4012824529267 FABRICANTE: YOGI TEA



Combinatie van zoete smaken van kaneel, kardemom, pittige gember, kruidnagel en zwarte peper.

DESCRIPCIÓN

Om **je energie een boost te geven met een eenvoudige yogaoefening**, kun je met gekruiste benen op de grond of in een stoel gaan zitten, waarbij je je rug recht houdt en je voeten plat op de grond. Strek uw armen naar voren, evenwijdig aan de vloer, met uw handpalmen naar elkaar gericht en uw vingers gespreid. Haal diep en krachtig adem door je neus gedurende 1 tot 3 minuten.

Adem dan diep in en terwijl u de lucht in uw longen houdt, maakt u vuisten en brengt u ze langzaam naar uw borst, waarbij u maximale spanning uitoefent. Adem langzaam uit terwijl je vuisten je borst raken en ontspan. Haal meerdere keren diep adem en voel de energie die je hebt gegenereerd in je lichaam.

Wat zijn de ingrediënten in Yogi thee Classic?

- Kaneel
- Kardemom
- Gember
- Nagel
- Zwarte peper
- kaneel olie

Biologische en veganistische infusie.

Hoe wordt deze infusie bereid?

Voeg 2 theelepels (2,4 g) toe aan een liter gekookt water en laat 10-15 minuten koken. Filter en voeg indien gewenst hete melk en zoetstof toe.

