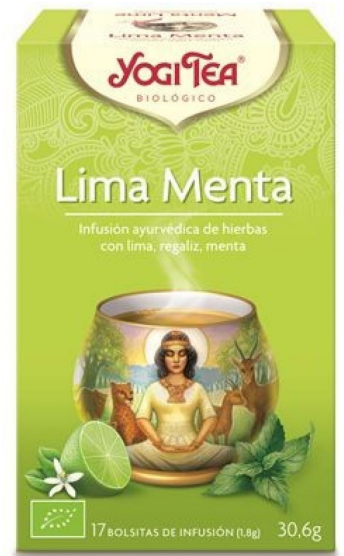


Yogi Thee Munt en Limoen 17 Zakjes

EAN: 4012824400535 FABRICANTE: YOGI TEA



Ayurvedische kruideninfusie met limoen, zoethout en munt. Verkwikkende infusie.

DESCRIPCIÓN

Als je je geest wilt opfrissen, kun je deze **zittende yogaoefening** proberen:

Zoek een comfortabele houding en ga zitten met uw rug recht en de benen gekruist. Plaats uw handen op borsthoogte en houd uw onderarmen evenwijdig aan de vloer.

Begin met het draaien van je romp en hoofd naar links en dan naar rechts. Adem in als je naar links draait en adem uit als je naar rechts draait. Voel hoe je wervelkolom zachtjes beweegt bij elke draai.

Ga door met het beoefenen van deze rotatiebeweging gedurende 1-3 minuten, waarbij u een stabiel, vloeiend ritme aanhoudt. Terwijl je inademt en uitademt, laat je ademhaling diep en bewust zijn en verbinding maken met elke beweging.

Deze praktijk van het draaien van de wervelkolom helpt je geest te verfrissen door spanning los te laten en de circulatie van energie in je lichaam te bevorderen. Bovendien helpt het concentreren op de ademhaling je om je geest te kalmeren en een staat van grotere sereniteit te vinden.

Wat is de samenstelling van Yogi Tea Mint en Limoen?

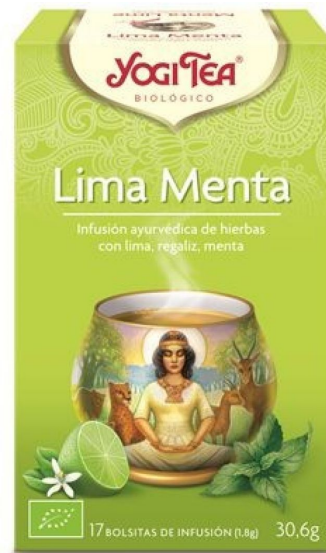
- Drop
- Limoen
- Pepermunt
- Pepermunt
- Kardemom
- Gedehydrateerd citroensap
- Kurkuma
- Gember
- Kaneel
- Nagel
- Zwarte peper

Bio en veganistische infusie.



Yogi Thee Munt en Limoen 17 Zakjes

EAN: 4012824400535 **FABRICANTE:** YOGI TEA



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

