

Yogi Thee Selectie 17 Zakjes

EAN: 4012824404380 FABRICANTE: YOGI TEA



Doos met een selectie Ayurvedische infusies: Klassiek, gember en citroen, detox, Chai-kurkuma, vrouwenbalans, goede dromen.

DESCRIPCIÓN

Hoe doe je een yoga-oefening voor een lang leven?

1. Ga met je gezicht naar boven op de grond liggen.
2. Strek je benen naar boven en breng ze over je hoofd naar de grond.
3. Houd uw tenen vast met uw handen en wieg uw lichaam zachtjes heen en weer, terwijl u uw grip behoudt.
4. Als je je tenen niet kunt bereiken, probeer dan je enkels vast te houden of je knieën te buigen en ze op hun plaats te houden.
5. Terwijl u zwaait, synchroniseert u uw ademhaling met de beweging, waarbij u inademt terwijl u naar voren leunt en uitademt terwijl u naar achteren leunt.
6. Ga door met deze beweging gedurende ongeveer 3 minuten, zodat uw lichaam zich kan ontspannen en strekken. Vergeet niet om de intensiteit en positie aan te passen aan uw niveau van flexibiliteit en comfort. Als u pijn of ongemak voelt, stop dan en pas uw houding aan volgens uw behoeften.

