

Yogi Thee Shiitake Vital 17 Zakjes

EAN: 4012824404830 FABRICANTE: YOGI TEA



Ayurvedische kruideninfusie, met citroengras, shiitake, zoethout. Heerlijke zure infusie, harmonieus en evenwichtig.

DESCRIPCIÓN

Wil je een Yoga-meditatieoefening voor gevoeligheid doen?

1. Ga in een comfortabele houding zitten met uw rug recht.
2. Plaats uw handen tussen uw borst en navel en sluit voorzichtig uw vuisten.
3. Strek uw wijsvingers uit en kruis ze bij het tweede kootje, zodat ze elkaar raken.
4. Haal langzaam en diep adem door je neus, zodat de lucht je lichaam vult terwijl je mentaal tot 15 telt.
5. Adem krachtig uit door je mond, vorm je lippen in een kusachtige positie en richt de lucht naar de toppen van je gekruiste vingers.
6. Terwijl je uitademt, voel je hoe de lucht je lichaam verlaat en merk je hoe je vingertoppen afkoelen of een ander gevoel ervaren.
7. Herhaal deze ademhalingsoefening gedurende 3 tot 5 minuten, waarbij u een stabiel ritme aanhoudt en aandacht besteedt aan het gevoel in uw vingertoppen. Vergeet niet om de duur en intensiteit van de meditatie aan te passen aan uw comfort en beschikbare tijd. Als u zich op enig moment ongemakkelijk voelt of moeite heeft met ademen, stop dan met de oefening en adem normaal.

Wat zijn de ingrediënten van Yogi Tea Shiitake Vital?

- citroengras
- Drop
- Shiitake paddestoel
- Fenegriek
- vlierbloesems
- Linde bloemen
- Basilicum
- Moringa
- Gedehydrateerde kombuchadrink





Yogi Thee Shiitake Vital 17 Zakjes

EAN: 4012824404830 **FABRICANTE:** YOGI TEA



Biologische en veganistische infusie.

Precios válidos salvo cambios en nuestra web. IVA incluido. Doc. Version bf-trf-G-20241125
<https://bio-farma.es/kopen/ff/yogi-tea/yogi-thee-shiitake-vital-17-zakjes>

<https://bio-farma.es> - info@bio-farma.es

C/ Vermell, 20 3r 3a - 17252
St. Antoni de Calonge (Girona) Spain

 +34 696 79 77 77

