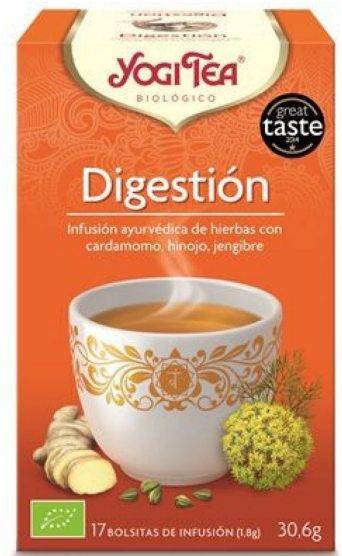


Yogi Thee Spijsvertering 17 Zakjes

EAN: 4012824401068 FABRICANTE: YOGI TEA



Ayurvedische kruideninfusie met kardemom, venkel en gember.

DESCRIPCIÓN

Als je op zoek bent naar een eenvoudige manier om de spijsvertering te vergemakkelijken, kan yoga een goede optie zijn. Eén houding die je kunt oefenen is Vajrasana, ook wel de rotshouding genoemd.

Ga om te beginnen op de grond zitten met je hielen onder je billen, terwijl je je ruggengraat en hoofd rechtop houdt. Plaats uw handen zachtjes op uw knieën, in een ontspannen houding.

Eenmaal in deze positie begint u langzaam en diep door uw neus te ademen. Concentreer u op rustig en bewust in- en uitademen. U kunt deze adem 3 tot 11 minuten vasthouden, waarbij u de tijd aanpast aan uw behoeften en mogelijkheden.

Vajrasana wordt beschouwd als een effectief middel om de negatieve effecten van te veel of te snel eten te verlichten. Oude yogi's geloofden zelfs dat ze door in deze houding te zitten zelfs stenen konden verteren.

Door deze rotshouding te beoefenen en je te concentreren op de bewuste ademhaling, stimuleer je de bloedcirculatie in de buikstreek, wat de spijsvertering kan helpen verbeteren. Daarnaast bevordert het ontspanning en rust in lichaam en geest, wat gunstig is voor een gezond spijsverteringsproces.

Onthoud dat yoga een individuele beoefening is, dus je moet altijd naar je lichaam luisteren en de houdingen aanpassen aan je eigen mogelijkheden en beperkingen. Als u enig ongemak of pijn ervaart, is het belangrijk om te stoppen en een zorgverlener te raadplegen.

Wat is de samenstelling van Yogi Tea Digestion?

- Kardemom
- Venkel
- Koriander
- Gemoute gerst
- Drop
- Pepermunt
- Gember
- Kaneel



Yogi Thee Spijsvertering 17 Zakjes

EAN: 4012824401068

FABRICANTE: YOGI TEA

- Zwarte peper
- Nagel

Bio en veganistische infusie.

