

## Yogi Thee Vrouw Energie 17 Zakjes

EAN: 4012824406100 FABRICANTE: YOGI TEA



*Ayurvedische kruideninfusie met hibiscus, engelwortel en gember. Fruitige, revitaliserende en geruststellende infusie.*

### DESCRIPCIÓN

Hibiscus-, zoethout- en frambozenbladeren worden in de natuurgeneeskunde gebruikt om krampen en ongemakken die verband houden met de menstruatie te verlichten.

**Yogaoefeningen om fysieke weerstand te ontwikkelen**, je kunt deze houding proberen:

Ga in een comfortabele houding zitten met uw benen gekruist. Kruis uw vingers en plaats ze achter uw hoofd, zodat uw ellebogen zich naar de zijkanten openen.

Houd uw ogen open maar half gesloten, zodat uw blik kan ontspannen. Dit zal je helpen de focus en concentratie te behouden.

Begin door langzaam en diep in te ademen en uw longen met lucht te vullen. Houd uw adem even in en adem dan geleidelijk uit, waarbij u de lucht uit uw longen laat ontsnappen. Houd opnieuw uw adem in voordat u aan een nieuwe inhalatiecyclus begint.

Ga door met langzaam en diep ademen en volg dit ademhalingspatroon gedurende 3 tot 4 minuten. Terwijl je ademhaalt, concentreer je je op het brengen van zuurstof naar elke hoek van je lichaam en het cultiveren van een gevoel van veerkracht en innerlijke kracht.

Deze oefening van bewust ademen en adem vasthouden helpt je fysieke en mentale uithoudingsvermogen te versterken. Het stelt je in staat je grenzen uit te dagen en te verleggen, waardoor je een groter vermogen tot doorzettingsvermogen en veerkracht in verschillende aspecten van je leven ontwikkelt.

### Wat is de samenstelling van Yogi Tea Woman Energy?

- Hibiscus
- Drop
- Pepermunt
- frambozen bladeren
- Zwarte peper



## Yogi Thee Vrouw Energie 17 Zakjes

**EAN:** 4012824406100 **FABRICANTE:** YOGI TEA



- Engelwortelwortelextract
- Kaneel
- Gember
- Kardemom
- Nagel

Bio en veganistische infusie.

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

