

Yogi Thee Zoethout en Munt 17 Zakjes

EAN: 4012824400337 FABRICANTE: YOGI TEA



Ayurvedische kruideninfusie met zoethout, pepermint en kardemom. Frisse, stimulerende en zoete infusie.

DESCRIPCIÓN

Ademhalingstechniek om kalmte te vinden en het bewustzijn te vergroten:

1. Zoek een rustige plek waar u comfortabel en ontspannen kunt zitten, bij voorkeur met een rechte rug.
2. Neem even de tijd om je ogen te sluiten en contact te maken met jezelf. Voel de verbinding tussen je lichaam en de grond, waardoor je je stabiel en geworteld voelt.
3. Richt je aandacht op je ademhaling. Begin diep te ademen, adem langzaam en bewust in door je neus en adem zachtjes uit door je mond.
4. Voel bij elke inademing hoe de lucht uw lichaam binnenkomt en u vult met energie en vitaliteit. Stel je voor dat je via je ademhaling de levenskracht van het universum absorbeert.
5. Terwijl je uitademt, laat je alle spanning of zorgen los die je mogelijk met je meedraagt. Voel hoe je de lasten loslaat en ze in de lucht laat verdwijnen.
6. Concentreer u volledig op elke ademhaling, waarbij u zich bewust bent van het in- en uitgaan van de lucht. Merk op hoe je buik uitzet als je inademt en samentrekt als je uitademt.
7. Houd deze diepe, bewuste ademhaling minimaal 3 minuten vast, waarbij u bij elke inademing rust geeft en bij elke uitademing de spanning loslaat.
8. Als je het einde van de 3 minuten bereikt, neem dan even de tijd om je lichaam te bedanken voor zijn vermogen om te ademen en je van leven en energie te voorzien.
9. Als je wilt, kun je deze oefening langer voortzetten of in je dagelijkse routine opnemen om je te helpen kalm te worden en je bewustzijn in het heden te behouden.

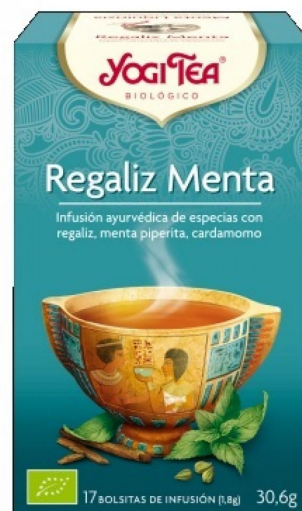
Wat is de samenstelling van Yogi Tea Zoethout en Munt?

- Pepermunt
- Drop
- Kaneel
- Kardemom
- Gember
- Nagel



Yogi Thee Zoethout en Munt 17 Zakjes

EAN: 4012824400337 **FABRICANTE:** YOGI TEA



- Zwarte peper
- kaneel olie
- kardemom olie
- gember olie

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

Bio en veganistische infusie.

