

# YOGA SPRAYS

MIT 100% REINEN & NATÜRLICHEN ÄTHERISCHEN ÖLEN UND SCHWEIZER BIO HYDROLATEN

## IM YOGA SPIELT DER ATEM EINE ZENTRALE ROLLE

Der Atem verbindet uns mit dem Leben. Er hängt zudem unmittelbar mit unseren Emotionen zusammen: Stress oder Schmerz lässt uns flach und verkrampft atmen, auf einem Waldspaziergang atmen wir langsam und tief und entspannen uns.

Aus yogischer Sicht nimmt man mit dem Atem nicht nur Sauerstoff auf, sondern auch Prana, Lebensenergie. Das bewusste Atmen vertieft und verstärkt die Körperübung. Die Energie wird im Körper dorthin gelenkt, wo sie benötigt wird. Gleichzeitig verhindert die Konzentration auf den Atem das Abschweifen der Gedanken, der Geist wird ruhig und klar. In der Atmung verbinden sich Körper und Geist.

Neben den Körperübungen, den Asanas, sind eigentliche Atemübungen, die Pranayamas, wichtiger Teil der Yogapraxis. Es gibt aktivierende oder beruhigende Pranayamas, reinigende Atemübungen, ausgleichende Wechselatmung, kühlende oder stressreduzierende Pranayamas. Die Art der Atmung beeinflusst über das vegetative Nervensystem nicht nur den Körper, sondern auch die Psyche.

Mit dem Einsatz von ätherischen Ölen und Hydrolaten lässt sich die Wirkung auf Körper und Psyche noch verstärken. Die PHYTOMED Yoga Sprays vertiefen die Atmung, fokussieren die Energie, helfen entspannen und zur Mitte finden.

### ANWENDUNG:

Einfach ein paar Spritzer in der Luft versprühen und den Duft geniessen. Auch als reinigender Spray für die Yogamatte zu verwenden. Yogamatte besprühen und kurz einwirken lassen. Muss nicht abgewischt werden. An einer unauffälligen Stelle testen.

2 IN 1  
RAUM- &  
YOGAMATTEN-  
SPRAYS



## PRANA YOGA SPRAY ENTDECKE DEINE LEBENSKRAFT!

Der Duft des Yoga Spray PRANA entspannt und wirkt warm umhüllend.

Enthält: Bergamotte, Benzoe (Res.), Grapefruit, Muskatellersalbei, Petitgrain, Johanniskraut, Clementine, Rosengeranium, Lavendel, Basilikum, Neroli, Ylang Ylang, Rose, Muskatnuss, Orange süss, Rosenmelisse Hydrolat, Alkohol

## OM YOGA SPRAY SEI IN EINKLANG!

Der Duft des Yoga Spray OM wirkt erdend, zentrierend und stärkend.

Enthält: Fichte sibirisch, Weisstanne, Lavendel Hydrolat, Alkohol

## DHYANA YOGA SPRAY FINDE DEINE INNERE BALANCE!

Der Duft des Yoga Spray DHYANA wirkt harmonisierend, beruhigend und hilft Gedanken zu klären.

Enthält: Lavendel, Holz, Lavendel Hydrolat, Alkohol

## CHI YOGA SPRAY LASS DEINE SONNE STRAHLEN!

Der Duft des Yoga Spray CHI erfrischt, belebt und macht heiter.

Enthält: Zitrone, Limette, Zitronenmelisse Hydrolat, Alkohol

Die ätherischen Öle und Hydrolate stammen grösstenteils aus kontrolliert biologischem Anbau und aus Wildsammlung.