

PALAUTTAVA VIIKKOLUKKARI

MAANANTAI

After work -jooga:

Lempeä jooga
töistä
irrottautumiseen

25 min

TIISTAI

Mielen rauhoittamista:

Pieni
meditaatio-
harjoitus

8 min

KESKIVIIKKO

After work -jooga:

Paljon istuvan
rentouttava
after work -jooga

34 min

TORSTAI

Taukoarjoitus:

5 minuutin
tauko
niskalle

8 min

PERJANTAI

LEPO-
PÄIVÄ



LAUANTAI

Aamuharjoitus:

Koko kehon
aamuravistelu

8 min

SUNNUNTAI

Yin-jooga:

Yin-jooga 4:
niska-
hartiaseudun
asentoja

43 min