

PALAUTTAVA VIIKKOLUKKARI

MAANANTAI

Yin-jooga:

Yin-joogaa
yläselälle

20 min

TIISTAI

Hengitysharjoitus:

Tasapainottava
vuorosierain-
hengitys

7 min

KESKIVIIKKO

Joogavenyttely:

Avaava
joogavenyttely
alakropalle

45 min

TORSTAI

Taukoarjoitus:

Taukojooga
toimistolle
(tuolilla)

10 min

PERJANTAI

LEPO-
PÄIVÄ



LAUANTAI

Aamuharjoitus:

Lempeä
aamuvenyttely
(voi tehdä vaikka
pehkuissa!)

12 min

SUNNUNTAI

Yin-jooga:

Yin-jooga 5:
hengitys

49 min