

PALAUTTAVA VIIKKOLUKKARI

MAANANTAI

Yin-jooga:

Yin-joogaa
lantiolle

26 min

TIISTAI

Unten maille:

Unirentoutus
iltaan (voi tehdä
pehkuissa)

24 min

KESKIVIIKKO

Pehmeinen iltajooga:

Hölläten ja
hissukseen: slow
flow iltaan

45 min

TORSTAI

Kehonhuoltoa:

Liikkuva joogi:
hartiaseudun
huoltohetki

19 min

PERJANTAI

LEPO-
PÄIVÄ



LAUANTAI

Joogin päikkärit!

Joogin päiväunet:
jooganidra
(rentoutus)

15 min

SUNNUNTAI

Iltajooga:

Pehmeinen
iltaflow/yin-
jooga

49 min