

# PALAUTTAVA VIIKKOLUKKARI

MAANANTAI

Hengitysharjoitus:

Täyteläinen hengitys

13 min

TIISTAI

Mini-yin:

Lantiota ja alaselkää rentouttava yin-jooga

10 min

KESKIVIIKKO

Pidä tauko:

Aivosumusta eroon: minitauko työpäivään

8 min

TORSTAI

Yin-jooga:

Rauhoittava yin-jooga (yin-joogan perusteet)

35 min

PERJANTAI

LEPO-  
PÄIVÄ



LAUANTAI

Kehonhuolto:

Joogahuolto lonkille selinmakuulla

21 min

SUNNUNTAI

Opi uutta!

Opi kuutervehdys: aurinko-tervehdyksen iltaversio

23 min