

PALAUTTAVA VIIKKOLUKKARI

MAANANTAI

Helppo iltajooga:

Maailman
simpelein
iltajooga ennen
nukkumaanmenoa

13 min

TIISTAI

Meditaatio

Pieni
aamumeditaatio:
valmiina uuteen
päivään

9 min

KESKIVIIKKO

Avaava jooga:

Ilmava &
avaava jooga
alakropalle

20 min

TORSTAI

Taukohetki:

Rentouta
lonkankoukistajat
tällä hassulla, mutta
toimivalla kikalla!

7 min

PERJANTAI

LEPO-
PÄIVÄ



LAUANTAI

Kehonhuolto:

Terve ja liikkuva
selkäranka -
huolla rankaa
Krisun kanssa

28 min

SUNNUNTAI

Yin-joogaa:

Yin-jooga 6: Koko
kehon avaava
harjoitus

38 min