

PALAUTTAVA VIIKKO 6/2024

Lepoa ei tarvitse ansaita – se on tärkeä osa hyvinvointiani.

MAANANTAI

Lempeä
iltajoogahetki

22 min

TIISTAI

Ohjattu
rentoutushetki
selinmakuulla

15 min

KESKIVIikko

Aamuravistelu:
kehollinen herätys
ja päivä käyntiin!

6 min

TORSTAI

Kehoa huoltava ja
rauhottava
iltajoogahetki

33 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Avataan ja
huolletaan
lantionseutua!

12 min

SUNNUNTAI

Levon jooga ja
meditaatio-
harjoitus

1h 10 min