

PALAUTTAVA VIIKKO 8/2024

Tällä viikolla otan itselleni myös omaa aikaa.

MAANANTAI

Täsmäliike /
hassu
rentoutuskikka
niskalle

7 min

TIISTAI

After work
-jooga

28 min

KESKIVIIKKO

Hiihtäjän (tai
kenen tahansa).
palauttava
venyttely.

20 min

TORSTAI

Nuutuneen
päivän lempeä
piristys -jooga

23 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Kiireetön,
pehmeästi
herättelevä
joogahetki

25 min

SUNNUNTAI

Rauhallisen
illan jooga

50 min