

# KEHITTÄVÄ VIIKKO 16/2024

Miten pidän itsestäni hyvää huolta ilman, että se menee (yli)suorittamiseksi?

MAANANTAI

Paljon istuvan minijooga aamuun tai työpäivään

13 min

TUUSTAI

Vahva joogi: treeni yläkropalle (etunojat ja takaolkapäät)

32 min

KESKIVIIKKO

Tekniikkanurkka: puuasento (tasapaino-harjoitus)

9 min

TORSTAI

Rauhallinen voimajooga pakaroille ja reisille! 🔥

26 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Käsillä-seisonnin perusteet – kehitä voimaa ja tasapainoa!

30 min

SUNNUNTAI

Flow-jooga: liikkuvuutta ja tasapainoa (lonkille mannaa!)

45 min