

# PALAUTTAVA VIIKKO 19/2024

MAANANTAI

LIKKUVUUS:  
Keho vetreäksi  
päästä  
varpasiin

16 min

TIISTAI

Tauko  
työpäivään:  
aivosumusta  
eroon!

8 min

KESKIVIIKKO

Rauhoittava &  
helppo  
iltajooga

18 min

TORSTAI

Kehollinen  
mindfulness-  
meditaatio

12 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Leppoisan  
lempeä  
laituriflow

35 min

SUNNUNTAI

Yin-jooga 4:  
hengityksen  
tärkeys  
rentoutumisessa

49 min