

PALAUTTAVA VIIKKO 21/2024

MAANANTAI

Stressiä
purkava
napakka
taukojooga

14 min

TIISTAI

Pyöräilijän
liikkuvuutta
lisäävä
venyttelyhetki

21 min

KESKIVIIKKO

Ihana
meditaatio-
hetki

13 min

TORSTAI

Kierroksia
laskeva ja
rauhottava
iltajooga

37 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Hyvän
aamun
yin-jooga

14 min

SUNNUNTAI

Rentouttava
koko kehon
(erityisesti selän)
yin-jooga

48 min