

PALAUTTAVA VIIKKO 24/2024

MAANANTAI

Ilta-yin: rentoudu
ja irrota päivän
stressit

18 min

TIISTAI

Parempi kuin ei
mitään -jooga

6 min

KESKIVIIKKO

Hyvän olon
hathajooga

33 min

TORSTAI

Meditaatio-
harjoitus:
Hengitän, siis olen.

8 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Leppoisaa
puistovenyttelyä

22 min

SUNNUNTAI

Hellivää
hathajoogaa &
lempeyttä itselle!

50 min