

# VIIKON JOOGAHAASTE

MAANANTAI

Makoisa ja  
lempeä  
aloittelijalle  
sopiva  
minijooga

13 min

TIISTAI

Ihana  
joogaflow  
liikkuvuudelle

14 min

KESKIVIIKKO

“Tee edes tämä”  
– lyhyt jooga  
niska-hartioille ja  
rangalle

11 min

TORSTAI

Hemmotteleva  
slow flow -jooga  
työpäivän  
päätteeksi

19 min

PERJANTAI

Tomera  
pikajooga  
aamuun tai  
työpäivään

10 min

LAUANTAI

Hyvän mielen  
joogaherätys –  
leppoisasti  
virkistävää liikettä  
aamuun

14 min

SUNNUNTAI

Ihanasti avaava  
joogasarja  
lantiolle ja  
alaselälle

20 min