

# PALAUTTAVA VIIKKO 26/2024

MAANANTAI

Tahmean aamun  
joogaherättely

26 min

TIISTAI

Hemmotteleva ja  
lempeä slow flow  
(työ)päivän  
päätteeksi

19 min

KESKIVIIKKO

Rauhoittava  
iltajooga  
mindfulness-  
ripauksella

35 min

TORSTAI

Rauhoittava  
hengityshetki

8 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Kesäaamun  
avaava  
liikkuvuus-flow

15 min

SUNNUNTAI

Rentouttava Yin-  
joogatunti:  
vagusherma

55 min