

# PALAUTTAVA VIIKKO 28/2024

MAANANTAI

Rauhoittava  
iltajooga

20 min

TIISTAI

Kehnon aamun  
pelastus:  
laiskanleppoisa  
minijooga

7 min

KESKIVIIKKO

Huoltava  
hathajooga  
hetkeen kuin  
hetkeen

33 min

TORSTAI

Asana: Lapsen  
lepoasento

9 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Alaselkää  
vetreyttävä  
huoltohetki

20 min

SUNNUNTAI

Rauhoittava levon  
jooga +  
meditaatio-  
harjoitus

70 min