

# PALAUTTAVA VIIKKO 44/2024

MAANANTAI

Iltajooga:  
venyttele &  
rentoudu

21 min

TIISTAI

Ryhtiä kohentava  
taukojooga  
istumatyöläiselle!

7 min

KESKIVIIKKO

Avaava &  
rauhoittava after  
work (feat. Dude)

35 min

TORSTAI

Rauhoittava  
hengityshetki

8 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Helppo  
aamujoogarutiini

15 min

SUNNUNTAI

Yin-jooga:  
Tasapainoinen  
keho ja mieli

51 min