

# PALAUTTAVA VIIKKO 46/2024

MAANANTAI

Lantiota ja  
alaselkää  
rentouttava yin-  
jooga

10 min

TIISTAI

5 minuutin tauko  
tuolilla

5 min

KESKIVIIKKO

Iltajooga:  
lasketaan  
kierroksia ja  
rauhoitutaan

37 min

TORSTAI

Meditaation  
ensiaskeleet

17 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Energisoiva  
aamu-movement

11 min

SUNNUNTAI

Hemmottelu-  
joogaa vatsalle +  
ruuansulatukselle

37 min