

PALAUTTAVA VIIKKO 45/2024

MAANANTAI

Ohjattu rentoutus:
mielikuvamatka
lempipaikkaan

22 min

TIISTAI

Istumatyöläisen
taukojooga
seisten

8 min

KESKIVIIKKO

Hemmottelevan
helppo Slow Flow
-jooga

30 min

TORSTAI

Pieni ilta-
rauhottuminen:
unia kohti

6 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Takaketjun
kehonhuoltohetki
pallolla!

28 min

SUNNUNTAI

Rauhoittava
iltajooga selälle ja
stressille

60 min