

PALAUTTAVA VIIKKO 2/2025

MAANANTAI

Ihana meditaatiohetki

13 min

TIISTAI

Lempeä jooga lantiolle

11 min

KESKIVIIKKO

Hiihtäjän palauttava venyttely

20 min

TORSTAI

Napakka kasvojooga leuan alueelle

7 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Hyvän aamun yin-jooga

14 min

SUNNUNTAI

Hölläten & hissukseen – iltaan sopiva Slow Flow

45 min