

# PALAUTTAVA VIIKKO 5/2025

MAANANTAI

Ryhtiä kohentava  
taukojooga  
istumatyöläiselle!

7 min

TIISTAI

Pienen vaivan  
minirutiini  
liikkuvuudelle 1

9 min

KESKIVIIKKO

Kehon ja mielen  
huoltohetki

36 min

TORSTAI

Uuteen päivään  
valmistava  
aamukasvojooga

15 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Lempeän  
aurinkoinen  
aamujoogavartti

15 min

SUNNUNTAI

Ylävartalon  
Yin&Yang

51 min