

PALAUTTAVA VIIKKO 7/2025

MAANANTAI

Makoisaa
joogailua hetkeen
kuin hetkeen

13 min

TIISTAI

Tauon paikka.
Lyhyt
taukojooga!

13 min

KESKIVIIKKO

Stressinhallinnan
ykköstyökalu:
Hengitys

10 min

TORSTAI

Koko kehoa
avaava ja
virkistävä
joogavartti

15 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Helppo
aamujoogarutiini

15 min

SUNNUNTAI

Kiireetön hetki:
pehmeästi
herättelevä Yin-
jooga

25 min