

PALAUTTAVA VIIKKO 8/2025

MAANANTAI

Movement
avaamaan
alaselän jumit

18 min

TIISTAI

Nopea startti
kasvojoogaan

7 min

KESKIVIIKKO

Tahmean aamun
joogaherättely

26 min

TORSTAI

Tasapainottava
hengitysharjoitus

8 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Hiihtäjän
palauttava
venyttely

20 min

SUNNUNTAI

Rauhoittava yin-
jooga (yin-joogan
perusteet)

35 min