

# PALAUTTAVA VIIKKO 9/2025

MAANANTAI

Hartiaseutu  
lempeästi, mutta  
tehokkaasti auki

13 min

TIISTAI

Helpotusta risti-  
istuntaan!

9 min

KESKIVIikko

Joogin päiväuni =  
jooganidra.  
Paussin paikka!

15 min

TORSTAI

Taukojooga  
ryhdille

10 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Minijooga  
kiireiseen  
hetkeen

7 min

SUNNUNTAI

Ilta-yin: rentoudu  
ja irrota päivän  
stressit ja  
jännitystilat

18 min