

KEHITTÄVÄ VIIKKO 12/2025

MAANANTAI

Rauhallisesti
haastava
hathajooga

40 min

TIISTAI

Joogahengityksen
ABC: opi ujjayi-
hengitys!

12 min

KESKIVIIKKO

Voimistava
joogaflow!

43 min

TORSTAI

Kankean aamun
avaus

16 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Joogin jalkapäivä
– voimaa
pakaraan

23 min

SUNNUNTAI

Lempeästi
virtaava vinyasa
flow

50 min