

# PALAUTTAVA VIIKKO 14/2025

MAANANTAI

Hengitysharjoitus:  
Täyteläinen  
hengitys

13 min

TIISTAI

Täsmäliike  
ryhdille: Istumisen  
vastaliike seinällä

9 min

KESKIVIIKKO

Rauhallinen,  
mutta mehukas  
aamujooga

28 min

TORSTAI

Taukomovement  
istumisen  
vastapainoksi

11 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Elvyttävä,  
keväinen yinjooga

23 min

SUNNUNTAI

Rauhoittava  
iltajooga  
mindfulness-  
ripauksella

35 min