

PALAUTTAVA VIIKKO 17/2025

MAANANTAI

Lempeä
iltajoogahetki
Dianan kanssa

22 min

TIISTAI

Helppo niska-
hartiajooga

12 min

KESKIVIIKKO

Päivän jumeista
eroon + unen
maille

25 min

TORSTAI

Rauhoittava
hengitysharjoitus

14 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Lenkin jälkilöylyt:
liikkuvuutta
juoksijalle!

20 min

SUNNUNTAI

Huoltava
hathajooga
hetkeen kuin
hetkeen

33 min