

PALAUTTAVA VIIKKO 19/2025

MAANANTAI

Kahvitauon
piristävä
kasvojooga

6 min

TIISTAI

Kehon skannaus –
Pysähdy ja
rentoudu

15 min

KESKIVIIKKO

Paljon istuvan
after work -jooga:
venyttele &
rentoudu

34 min

TORSTAI

Aivosumusta
eroon:
taukoharjoitus
työpäivään!

8 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Liikkuvuusrutiini –
keho vetreäksi
päästä varpasiin

16 min

SUNNUNTAI

Joogahuolto
lonkille 360°

45 min