

PALAUTTAVA VIIKKO 20/2025

MAANANTAI

Unirentoutus

24 min

TIISTAI

Ihana
meditaatiohetki

13 min

KESKIVIKKO

Lempeä hatha –
Vapaudu
stressistä

13 min

TORSTAI

5 minuutin tauko
tuolilla

5 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Kasvo-
tietoisuuden
jooga

33 min

SUNNUNTAI

Pehmeä paluu
itseensä – Yin-jooga
ja itsetutkiskelun
hetki

56 min