

PALAUTTAVA VIIKKO 21/2025

MAANANTAI

Lepoasento:
NUKKUVA
PERHONEN

13 min

TIISTAI

Meditaation
ensiaskleet

17 min

KESKIVIIKKO

Venyttelyhetki:
Päästä irti
jännityksistä

31 min

TORSTAI

Ilta-yin: rentoudu
ja irrota päivän
stressit

18 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Lempeästi
virkistävä
aamuvartti

17 min

SUNNUNTAI

Rentouttava ja
avaava
bolsterijooga

65 min