

PALAUTTAVA VIIKKO 23/2025

MAANANTAI

Meditaatio-
harjoitus:
Hengitän, siis olen.

8 min

TIISTAI

Matalan
kynnyksen
minijooga

7 min

KESKIVIikko

Juoksijan avaava
& palauttava
joogahetki

38 min

TORSTAI

Kasvojooga ja
lymfaattinen
hieronta

17 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Lempeän
aurinkoinen
aamujoogavartti

15 min

SUNNUNTAI

Selkää ja lantiota
vapauttava
yin&yang

45 min