

PALAUTTAVA VIIKKO 25/2025

MAANANTAI

Metsäjooga –
liikettä ja
luontoyhteyttä

14 min

TIISTAI

Meditaatioharjoitu
s: Hengitän, siis
olen.

8 min

KESKIVIIKKO

Kesän
huoltorutiini
lonkille ja
hartiaseudulle

25 min

TORSTAI

Parempi kuin ei
mitään -jooga

6 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Hartioita ja
lantiota avaava
saunajooga

24 min

SUNNUNTAI

Leppoisan lempeä
laituriflow 1

35 min