

PALAUTTAVA VIIKKO 26/2025

MAANANTAI

Hengitysharjoitus
iltaan tai
stressaavaan
hetkeen

8 min

TIISTAI

Päivän piristys:
6 min joogatauko!

6 min

KESKIVIIKKO

Leppoisa
laituriflow 2
(mindfulness-
hengessä)

39 min

TORSTAI

Avaava
puistojooga
alakropalle

20 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Kesäaamun
avaava liikkuvuus-
flow

15 min

SUNNUNTAI

Avaava
joogavenyttely
alakropalle

45 min