

PALAUTTAVA VIIKKO 30/2025

MAANANTAI

Joka päivä joogaa
-flow
liikkuvuudelle

15 min

TIISTAI

Ryhtiä kohentava
taukojooga
istumatyöläiselle!

7 min

KESKIVIikko

Lempeästi
virkistävä slow
flow -jooga

22 min

TORSTAI

Hyvän mielen
joogaherätys

14 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Lempeä startti
kesäpäivään

10 min

SUNNUNTAI

Rentouttava Yin-
joogatunti:
vagushermo

55 min