

# PALAUTTAVA VIIKKO 38/2025

MAANANTAI

Lempeä jooga  
lantiolle

12 min

TIISTAI

Hartiasoutu  
lempeästi, mutta  
tehokkaasti auki!

13 min

KESKIVIIKKO

Rauhallisen illan  
jooga

50 min

TORSTAI

Kehitä  
keskittymiskykyä  
helpolla  
meditaatiolla

7 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Kasvojen  
tasapainotus

29 min

SUNNUNTAI

Rentouttava Yin-  
joogatunti:  
vagushermo

55 min