



# PALAUTTAVA VIIKKO 40/2025

MAANANTAI

Unijoogaa  
pehkuissa!

25 min

TIISTAI

Lakisääteinen  
joogapausi

7 min

KESKIVIIKKO

Joogaflow RESET-  
nappina – ravista  
stressi pois!

27 min

TORSTAI

Piristävä ja  
uuteen päivään  
valmistava  
aamukasvojooga

15 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Hyvän aamun yin-  
jooga

14 min

SUNNUNTAI

Huoltava  
hathajooga  
hetkeen kuin  
hetkeen

33 min