

PALAUTTAVA VIIKKO 41/2025

MAANANTAI

Rintaranka kuin
rautakanki?
Kokeile tätä!

29 min

TIISTAI

Ryhtiä kohentava
taukojooga
istumatyöläiselle!

7 min

KESKIVIikko

Ryhtiä elämään
joogalla

33 min

TORSTAI

Virkistävä
kasvojooga

18 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Makoisaa
joogailua hetkeen
kuin hetkeen

13 min

SUNNUNTAI

Pehmoinen
iltaflow / yin

49 min