

# PALAUTTAVA VIIKKO 42/2025

## MAANANTAI

Lempeä  
iltajoogahetki  
Dianan kanssa

22 min

## TIISTAI

TÄSMÄLIIKE  
RYHDILLE 2:  
Liikkuvat lavat

8 min

## KESKIVIIKKO

Hoivaava ja  
hermostoa  
tasapainottava  
jooga

32 min

## TORSTAI

TÄSMÄLIIKE  
RYHDILLE 1:  
Lantiokippi

12 min

## PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



## LAUANTAI

Movement  
avaamaan  
alaselän jumit

18 min

## SUNNUNTAI

Lempeä yin-jooga  
ryhdille

39 min