

PALAUTTAVA VIIKKO 43/2025

MAANANTAI

Paljon istuvan
minijooga
työpäivään

13 min

TIISTAI

TÄSMÄLIIKE
RYHDILLE 3:
Lonkankoukistajat

7 min

KESKIVIKKO

Joogavenyttely
alakropalle
(lonkat auki)

29 min

TORSTAI

TÄSMÄLIIKE
RYHDILLE 4:
Enkelinsiivet

5 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Kiireettömän
aamun
joogaherätys
pehkuissa

15 min

SUNNUNTAI

Rauhoittava levon
jooga

70 min