

PALAUTTAVA VIIKKO 44/2025

MAANANTAI

Joogatauko: löydä
fokus!

14 min

TIISTAI

TÄSMÄLIIKE
RYHDILLE 5:
Istumisen
vastaliike

9 min

KESKIVIikko

Rauhoittava yin-
jooga

35 min

TORSTAI

TÄSMÄLIIKE
RYHDILLE 6:
Krisun tyylikäs
kävely

6 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Vapauta kireys
harteiltasi vartissa

18 min

SUNNUNTAI

Rentouttava ja
avaava
BOLSTERIJOOGA

65 min