

PALAUTTAVA VIIKKO 46/2025

MAANANTAI

Ohjattu rentoutus:
mielikuvamatka
lempipaikkaan

22 min

TIISTAI

Istumatyöläisen
taukojooga
seisten

8 min

KESKIVIIKKO

Lempeä
hathajooga
selälle

32 min

TORSTAI

Joogahuolto
niska-
hartiaseudulle &
rangalle

11 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Liikekeskuksen
huolto – vapauta
lantio!

23 min

SUNNUNTAI

Iltaan sopiva Slow
Flow

45 min