

PALAUTTAVA VIIKKO 47/2025

MAANANTAI

Helppo &
rauhottava
iltajooga

18 min

TIISTAI

Tehokas
liikkuvuus-flow

10 min

KESKIVIIKKO

Yin-jooga selälle
ja lonkille – sopii
hyvin iltaan

25 min

TORSTAI

Tasapainottava
hengitysharjoitus

8 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Vetreyttävä
aamuvenyttely

12 min

SUNNUNTAI

Rauhoittava
iltajooga selälle ja
stressille

60 min