

PALAUTTAVA VIIKKO 51/2025

MAANANTAI

Aamun
kehonhuoltojooga

22 min

TIISTAI

Aamumeditaatio:
valmiina uuteen
päivään

9 min

KESKIVIIKKO

Hermostoa
hellivä Yin & Yang
-jooga

51 min

TORSTAI

Aamuravistelu –
kehollinen
herätys

6 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Helppo
aamujooga, sopii
vasta-alkajalle

17 min

SUNNUNTAI

Laskeudu talven
rauhaan –
hemmotteleva
Yin-jooga

51 min