

PALAUTTAVA VIIKKO 2/2026

MAANANTAI

Lakisääteinen
joogapaussi

7 min

TIISTAI

Pehmeästi
herättelevä Yin-
jooga

25 min

KESKIVIIKKO

Nuutuneen
päivän lempeä
piristys

23 min

TORSTAI

Aamumeditaatio:
lempeyttä
päivään

8 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Hitaan aamun
liikkuvuusrutiini

20 min

SUNNUNTAI

Rentouttava Yin-
jooga

48 min