

PALAUTTAVA VIIKKO 3/2026

MAANANTAI

Rauhoitu, hengitä,
rentoudu

30 min

TIISTAI

Tauon paikka.
Lyhyt taukojooga!

13 min

KESKIVIIKKO

Hiljaisuuden Yin

36 min

TORSTAI

3 liikkeen helppo
& rauhoittava
minijooga

15 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Lempeästi
virkistävä
aamuvartti

17 min

SUNNUNTAI

Levosta
liikkeeseen,
vanhasta uuteen:

41 min