

PALAUTTAVA VIIKKO 4/2026

MAANANTAI

Makoisaa
joogailua hetkeen
kuin hetkeen

13 min

TIISTAI

Ryhtiä kohentava
tauchooga
istumatyöläiselle

7 min

KESKIVIikko

Rauhoittava
iltajooga
mindfulness-
ripauksella

35 min

TORSTAI

Rauhoittava
hengitysharjoitus

10 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Liikkuvuusrutiini –
keho vetreäksi
päästä varpaisiin

16 min

SUNNUNTAI

Rentouttava levon
jooga

50 min