

PALAUTTAVA VIIKKO 5/2026

MAANANTAI

Pieni ilta-
rauhottuminen:
unia kohti

6 min

TIISTAI

Pienen vaivan
minirutiini
liikkuvuudelle

11 min

KESKIVIIKKO

Avaava &
rauhottava after
work

35 min

TORSTAI

Kasvojooga ja
lymfaattinen
hieronta

17 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Huoltava
hathajooga
hetkeen kuin
hetkeen

33 min

SUNNUNTAI

Iltajoogahetki
Hennan kanssa

33 min