

PALAUTTAVA VIIKKO 7/2025

Helmikuun teema: voima sisällämme

MAANANTAI

Avaava
miniaamujooga
vyöllä

10 min

TIISTAI

Jokapäivän
movement

12 min

KESKIVIIKKO

Kasvojen
tehotreeni

21 min

TORSTAI

Hengitys -
salainen
supervoimasi

10 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Rauhassa, mutta
vahvasti -
joogahetki

34 min

SUNNUNTAI

Rentouttava
Yin-jooga

55 min