

PALAUTTAVA VIIKKO 8/2026

Helmikuun teema: voima sisällämme

MAANANTAI

Rauhoittava ja
tasapainottava
hengitysharjoitus

8 min

TIISTAI

Taukomovement -
Irti kireyksistä

13 min

KESKIVIIKKO

Hemmotteleva
ja lempeä slow
flow

19 min

TORSTAI

Tehokas
kasvojooga
silmien alueelle

8 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Hiihtäjän
palauttava
venyttely

20 min

SUNNUNTAI

Kattava
kehonhuoltojooga
(hiihtäjän
vapaapäivä!)

70 min