

# KEHITTÄVÄ VIIKKO 9/2026

Helmikuun teema: voima sisällämme

MAANANTAI

Joka päivä  
joogaa

15 min

TIISTAI

Aktivaatiota ja  
poltetta pakaraan

18 min

KESKIVIIKKO

Soturihaaste 1 –  
Kehon vetreytys  
matalalla flowlla

31 min

TORSTAI

Läsnäoleva  
joogavartti

15 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Eläimellinen  
flowhetki

20 min

SUNNUNTAI

Voimajooga 2.  
Opi hallitsemaan  
corea

56 min