

PALAUTTAVA VIIKKO 9/2026

Helmikuun teema: voima sisällämme

MAANANTAI

Rauhoittava
hengitysharjoitus

14 min

TIISTAI

Aivosumusta
eroon -
taukoharjoitus
työpäivään

8 min

KESKIVIIKKO

Ilta Yin - irroita
päivän stressit

18 min

TORSTAI

Kasvojooga -
nautinnollinen
leukojen
rentoutus

8 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Hyvän olon
movement

20 min

SUNNUNTAI

Hemmottelevan
helppo slow flow

30 min