

# PALAUTTAVA VIIKKO II/2026

Maaliskuun teema: juuret

MAANANTAI

Meditaatio -  
fokusta ja rauhaa  
päivään

7 min

TIISTAI

Saikkuliikkuvuus -  
rauhallista liikettä  
flunssan jälkeen

15 min

KESKIVIIKKO

Lyhyt iltajooga -  
päivän jumeista  
eroon

25 min

TORSTAI

Kehonskannaus -  
pysähdy ja  
rentoudu

15 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Hyvän aamun  
yin-jooga

14 min

SUNNUNTAI

Lempää joogaa  
toipumis-  
vaiheeseen

31 min