

PALAUTTAVA VIIKKO 14/2026

Maaliskuun teema: juuret & liike

MAANANTAI

Lantiota ja
alaselkää
rentouttava yin-
jooga

10 min

TIISTAI

Hitaan aamun
liikkuvuusrutiini

11 min

KESKIVIIKKO

5 asanan
rauhaisa jooga +
jalkaterille
nannaa.

20 min

TORSTAI

Helppo &
rauhottava
iltajooga

18 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Lantionpohjan
harjoitus (jooga)

41 min

SUNNUNTAI

Rentouttava ja
avaava
bolsterijooga

65 min