

KEHITTÄVÄ VIIKKO 15/2026

Huhtikuun teema: virtaus ja liikkuvuus

MAANANTAI

Hunajainen
joogaflow

20 min

TIISTAI

Ryhtiä kohentava
taukojooga
istumatyöläiselle!

7 min

KESKIVIIKKO

Kevätliikkuvuus-
liikettä ja
vapautta koko
keholle

17 min

TORSTAI

Energisoiva ja
avaava joogaflow

18 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Voimaa
Movementista –
koordinaatiota ja
kimmoisuus

27 min

SUNNUNTAI

Horroksesta
hereille: keväinen
hathajooga!

32 min