

# PALAUTTAVA VIIKKO 15/2026

Huhtikuun teema: virtaus ja liikkuvuus

MAANANTAI

Maailman  
simplerein  
iltajooga

13 min

TIISTAI

Herätä keho  
arkeen -  
päivittäinen  
liikkuvuusrutiini

12 min

KESKIVIIKKO

Uudistava Slow  
Flow – keveyttä  
kevääseen!

31 min

TORSTAI

Lempeä jooga  
ylävartalolle

18 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Lymfakiertoa  
tehostava jooga

37 min

SUNNUNTAI

Irtipäästämisen  
Yin&Yang -jooga

37 min