

PALAUTTAVA VIIKKO 16/2026

Huhtikuun teema: virtaus ja liikkuvuus

MAANANTAI

Rauhallinen
jooga selälle

13 min

TIISTAI

Hauska
rentoutuskikka
lonkan-
koukistajille

7 min

KESKIVIIKKO

Lempeästi
virkistävä slow
flow - jooga

31 min

TORSTAI

Liikkuvuusrutiini –
keho vetreäksi
päästä varpasiin

16 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Rauhallinen,
mutta mehukas
aamujooga

28 min

SUNNUNTAI

Selkää ja lantiota
vapauttava
yin&yang

45 min