

# PALAUTTAVA VIIKKO 17/2026

Huhtikuun teema: virtaus ja liikkuvuus

MAANANTAI

Hartiaseutu  
lempeästi, mutta  
tehokkaasti auki!

13 min

TIISTAI

Kahvitauon  
piristävä  
kasvojooga

6 min

KESKIVIIKKO

Paljon istuvan  
after work -jooga:  
venyttele &  
rentoudu

34 min

TORSTAI

Kankean päivän  
vetreytys &  
voimistus

21 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Kasvoja hellivä  
yin-jooga

27 min

SUNNUNTAI

Päästä varpaisiin:  
rentouttava,  
avaava ja lempeä  
joogahetki

55 min