

PALAUTTAVA VIIKKO 19/2026

Toukokuun teema: leikkisyys, kasvu ja ilo

MAANANTAI

Joskus yksi lepoasento riittää: nukkuva perhonen

13 min

TIISTAI

Hyvän mielen joogaherätys

14 min

KESKIVIIKKO

Hartioita ja lantiota avaava saunajooga

24 min

TORSTAI

Lenkin jälkilöylyt - liikkuvuutta juoksijalle!

20 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Tahmean aamun joogaherättely

26 min

SUNNUNTAI

Hyvän olon hathajooga

33 min