

# PALAUTTAVA VIIKKO 20/2026

Toukokuun teema: leikkisyys, kasvu ja ilo

MAANANTAI

Lempeä paluu treeneihin

16 min

TIISTAI

Taukojooga ryhdille

10 min

KESKIVIIKKO

Juoksijan avaava & palauttava joogahetki

38 min

TORSTAI

Yin flow – sydäntä avaava hetki

33 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Slow flow – lempeä joogaharjoitus

36 min

SUNNUNTAI

Yin-jooga 1: Avauksia lantiolle ja jaloille

50 min