

PALAUTTAVA VIIKKO 21/2026

Toukokuun teema: leikkisyys, kasvu ja ilo

MAANANTAI

Rintaranka kuin
rautakanki?
Kokeile tätä!

29 min

TIISTAI

Taukojooga
toimistolle
(tuolilla)

10 min

KESKIVIIKKO

Huoltava
hathajooga
hetkeen kuin
hetkeen

33 min

TORSTAI

Pyöräilijän
venyttelyhetki

21 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Kankean aamun
avaus

16 min

SUNNUNTAI

Yin-jooga 2:
Elvyttävä
lepoetki
selinmakuulla

40 min