

PALAUTTAVA VIIKKO 26/2026

Kesäkuun teema: Liekkiä & leikkiä

MAANANTAI

Lempeä startti
kesäpäivään

10 min

TIISTAI

Kesäinen
rentoutushetki –
olla ja relataan

13 min

KESKIVIIKKO

5 asanan rauhaista
jooga + jalkaterille
nannaa

20 min

TORSTAI

Taukomovement
– Irti kireyksistä

13 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Lempeä hatha –
Vapaudu
stressistä

25 min

SUNNUNTAI

Paluu juurille –
Maadoittava yin-
jooga

29 min