

PALAUTTAVA VIIKKO 29/2026

Heinäkuun teema: Vapaus & rentous

MAANANTAI

Yin flow – sydäntä
avaava hetki

33 min

TIISTAI

Hitaan aamun
liikkuvuusrutiini

11 min

KESKIVIIKKO

Aloittelijalle
suunnattu hatha-
jooga

33 min

TORSTAI

Aamumeditaatio:
lempeyttä
päivään.

8 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Hunajaisen
lempeä Slow Flow
kesäpäivään

35 min

SUNNUNTAI

Leppoisa
laituriflow 2

39 min