

PALAUTTAVA VIIKKO 30/2026

Heinäkuun teema: Vapaus & rentous

MAANANTAI

Kankean päivän
vetreytys &
voimistus

21 min

TIISTAI

Lenkipolkujooga
– avaava harjoitus
ennen lenkkiä!

11 min

KESKIVIIKKO

Vagushermoa
hermostoa
tasapainottava
jooga

32 min

TORSTAI

Rauhoittava &
tasapainottava
hengitysharjoitus

7 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Hyvän mielen
joogaherätys

14 min

SUNNUNTAI

Rentouttava yin-
jooga

48 min