

PALAUTTAVA VIIKKO 31/2026

Heinäkuun teema: Vapaus & rentous

MAANANTAI

Hiljaisuuden Yin

36 min

TIISTAI

Joogahuolto
niska-
hartiaseudulle &
rangalle

11 min

KESKIVIIKKO

Joogavenyttely
alakropalle

29 min

TORSTAI

Stressinhallinnan
ykköstyökalu:
Hengitys

10 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Tahmean aamun
joogaherättely

26 min

SUNNUNTAI

Hermostoa hellivä
Yin & Yang

51 min