

PALAUTTAVA VIIKKO 32/2026

Elokuun teema: Paluu matolle

MAANANTAI

Ilta-yin: rentoudu
ja irrota päivän
stressit

18 min

TIISTAI

Liikkuvuusrutiini –
keho vetreäksi
päästä varpaisiin

16 min

KESKIVIKKO

Iltajooga:
lasketaan
kierroksia

37 min

TORSTAI

2 helppoa
harjoitusta
meditaatioon

17 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

JUURET: 5 asanan
rauhaisa jooga

20 min

SUNNUNTAI

Pehmeä paluu
itseensä – Yin-jooga
ja itsetutkiskelun
hetki

56 min