

PALAUTTAVA VIIKKO 35/2026

Elokuun teema: Paluu matolle

MAANANTAI

Lempeä jooga
alavartalolle – jalat,
lantio ja alaselkä

19 min

TIISTAI

Joogatauko: löydä
fokus.

14 min

KESKIVIikko

Lempeä
joogaharjoitus
taaksetaivutuksilla

36 min

TORSTAI

Kahvitauon
piristävä
kasvojooga

6 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Paluu liikkeeseen
– avaa ja aktivoi
koko keho

23 min

SUNNUNTAI

Huoltava
hathajooga
hetkeen kuin
hetkeen

33 min