

PALAUTTAVA VIIKKO 37/2026

Syyskuun teema: Rythmi ja rutiini

MAANANTAI

Kankean päivän
vetreytys &
voimistus

21 min

TIISTAI

Jokapäivän
movement
yläkropalle

12 min

KESKIVIIKKO

Hathajoogaa selän
ja koko kehon
avaukseen

35 min

TORSTAI

5 minuutin tauko
tuolilla

5 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Ihanasti avaava
joogasarja
lantiolle ja
alaselälle

20 min

SUNNUNTAI

Kiireetön jooga
alakropalle

57 min