

PALAUTTAVA VIIKKO 38/2026

Syyskuun teema: Rythmi ja rutiini

MAANANTAI

Joogin päiväuni =
jooganidra.
Paussin paikka!

15 min

TIISTAI

Jokapäivän
movement
alakropalle

12 min

KESKIVIIKKO

Yin & Yang –
Lempeää liikettä
ja syvää läsnäoloa

36 min

TORSTAI

Hilpeä kasvojooga
kasvojen
keskiosille

8 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Rauhallinen jooga
selälle

18 min

SUNNUNTAI

Lempeä Yin-jooga
ryhdille

39 min