

PALAUTTAVA VIIKKO 39/2026

Syyskuun teema: Rythmi ja rutiini

MAANANTAI

Saikkuliikkuvuus:
Rauhallista liikettä
flunssan jälkeen

15 min

TIISTAI

Hengitysharjoitus:
Täyteläinen
hengitys

13 min

KESKIVIIKKO

Juoksijan avaava &
palauttava
joogahetki

38 min

TORSTAI

Napakka
kasvojooga leuan
alueelle

7 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Lempeä
hathajooga selälle

32 min

SUNNUNTAI

Lempeä herättely
Yinistä Yangiin

46 min