

# PALAUTTAVA VIIKKO 40/2026

Syyskuun teema: Rythmi ja rutiini

MAANANTAI

Täsmäliike niskalle

7 min

TIISTAI

Aamumeditaatio:  
lempeyttä päivään

8 min

KESKIVIIKKO

Pehmoinen  
iltaflow / yin –  
kierroksia alas

49 min

TORSTAI

Kasvojooga  
onnelliselle  
kaulalle ja niskalle

9 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Alaselkää  
vetreyttävä  
huoltohetki

20 min

SUNNUNTAI

Rauhoittava &  
avaava jooga  
yläkropalle

60 min