

PALAUTTAVA VIIKKO 41/2026

Lokakuun teema: Irtipäästäminen & lonkat

MAANANTAI

Joogavenyttely
alakropalle
(lonkat auki)

29 min

TIISTAI

Rauhoittava
hengitysharjoitus

14 min

KESKIVIIKKO

Intensiivinen yin-
jooga lonkille

47 min

TORSTAI

Piristävä
aamukasvojooga

15 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Vapauta lonkat
kireyksistä

26 min

SUNNUNTAI

Irtipäästämisen
Yin&Yang -jooga

37 min