



# AURA

# YOGA IM ARSENAL



**Montag**

18:30-19:30

Yoga Flow

19:45-20:45

Restorative,  
Yin Yoga



**Arsenal**

1030 Wien

im

**Innenhof 25  
(Objekt 16)**

Drop-in: €17  
5er Block: €75  
10er Block: €140

**Jetzt Platz sichern  
für dich & deinen Abend**



Hier geht's zur  
WhatsApp  
Gruppe:



[contact@aura-essence.org](mailto:contact@aura-essence.org)  
[@aura\\_essencewithin](https://www.instagram.com/aura_essencewithin)



# AURA

## **Yoga Flow**

für leicht Fortgeschrittene

### **FLOW INTO PRESENCE**

Ein fließender, achtsamer Yoga Flow für alle,  
die ihre Praxis vertiefen möchten.

Bewusste Atmung trifft auf kraftvolle,  
harmonische Bewegungen – ohne Leistungsdruck.

Du stärkst Körper und Fokus und findest  
Leichtigkeit im eigenen Rhythmus.

**Montag, 18:30-19:30**

## **Yin Yoga**

für alle Levels

### **RETURN TO STILLNESS**

Eine ruhige, regenerierende Praxis zum  
Loslassen und Auftanken.

Sanfte, länger gehaltene Positionen  
beruhigen das Nervensystem  
und führen dich zurück in tiefe Entspannung  
und innere Balance.

**Montag, 19:45-20:45**

**März: 09., 16., 23., 30. | April: 06., 20., 27. | Mai: 04., 11., 18.**