



Samyama- Zentrum für Entspannung: Yoga und Ayurveda

IHR KARTENVORTEIL

Mit Ihrer CityPower-Card bekommen Sie **10 % Vergünstigung** auf einen Einsteigerkurs. Keine Rabatte auf Abos. Termine nur nach Absprache.

Um den Rabatt zu erhalten, legen Sie einfach Ihre CityPower-Card vor Ort vor.

BESCHREIBUNG

Hatha-Yoga nach B.K.S. IYENGAR® verhilft zur körperlichen und geistigen Ausgeglichenheit, mindert Rücken- und Nackenprobleme und aktiviert unsere inneren Heilkräfte. IYENGAR®- Yoga ist eine physisch herausfordernde Methode, die für präzises Üben bekannt ist und großen Wert auf die Klarheit in der Ausrichtung des Körpers legt, damit die Energie frei fließen kann und Blockaden und Verspannungen gelöst werden. Um die Wirkungen der Yogahaltungen besser spüren zu können als auch den Übenden individuell in seiner Übungspraxis zu unterstützen, werden z.T. Hilfsmittel wie Gurte, Klötze etc. eingesetzt. Über diese präzise Körperarbeit erreicht man auch den Geist, der ruhiger, klarer und positiver wird. Die Kurse finden in angenehmer Atmosphäre in der Samyama Yogaschule in Essen statt.

ANBIETER

Samyama- Zentrum für Yoga und Ayurveda

Ort

Altenessener Str. 130

45326 Essen

Weitere Informationen

Telefon: +49 201 1713047

Faxnummer: +49 201 1713046

E-Mail: info@samyama-zentrum.de

Internet: <https://www.yoga-altenessen.de>

ANFAHRT

Von: **45879 Gelsenkirchen, Deutschland**

Nach: **Altenessener Str. 134, 45326 Essen, Deutschland**

Google Maps Ansicht: [Route](#)

Auf **Grasreinerstraße** nach **Südosten** Richtung **Von-der-Recke-Straße** starten

Dauer: 1 Minute

Distanz: 0,1 km

Rechts abbiegen auf **Husemannstraße**

Dauer: 1 Minute

Distanz: 0,4 km

Weiter auf **Overwegstraße**

Dauer: 3 Minuten

Distanz: 1,4 km

Weiter auf **Grothusstraße**

Dauer: 2 Minuten

Distanz: 0,8 km

Links auf **A42** nach **Duisburg** abbiegen

Dauer: 1 Minute

Distanz: 0,6 km

Weiter auf **A42**

Dauer: 3 Minuten

Distanz: 4,4 km

Am Autobahnkreuz **13-Kreuz Essen-Nordrechts** halten und den Schildern **B224** in Richtung **Essen** folgen

Dauer: 5 Minuten

Distanz: 3,8 km

Links abbiegen auf **Hövelstraße**

Dauer: 2 Minuten

Distanz: 0,6 km

Rechts abbiegen auf **Altenessener Str.**

Das Ziel befindet sich auf der linken Seite.

Dauer: 1 Minute

Distanz: 0,9 km

Anderen Startpunkt wählen:

© 2024 CityPower – c/o Emscher Lippe Energie GmbH