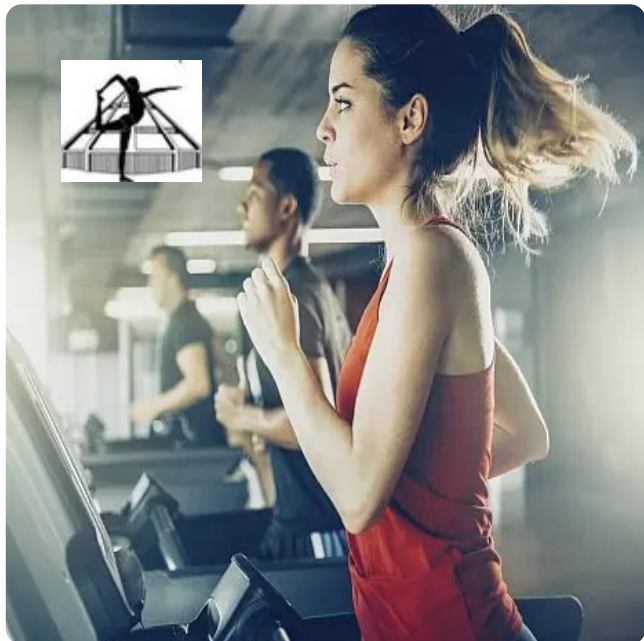


Samyama- Zentrum für Entspannung: Yoga und Ayurveda

10 %

📍 45326 Essen



Ihr Kartenvorteil

Mit Ihrer Hertener Stadtwerke-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 Hertener Stadtwerke-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.

Über den Anbieter

Samyama- Zentrum für Yoga und Ayurveda

Altenessener Str. 130
45326 Essen



 Route planen



Weitere Informationen

Telefon: +49 201 1713047

Faxnummer: +49 201 1713046

E-Mail: info@samyama-zentrum.de

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

Anfahrt

Von: 45699 Herten, Deutschland


Nach: Altenessener Str. 134, 45326 Essen, Deutschland


 29 Minuten (20,5 km)


[Auf Google Maps ansehen](#) 


 Auf **Jägerstraße** nach **Süden** Richtung **Wieschenbeck** starten
1 Minute (0,3 km)

 **Jägerstraße** verläuft nach **rechts** und wird zu **Wieschenbeck**
1 Minute (0,3 km)

 **Links** abbiegen auf **Schützenstraße**
1 Minute (0,2 km)

 Weiter auf **Ewaldstraße**
6 Minuten (3,7 km)

 Weiter auf **Recklinghauser Str.**
2 Minuten (1,0 km)


 Auf **A42** über die Auffahrt **Duisburg**
7 Minuten (10,4 km)

 Bei Ausfahrt **14-Essen-Altenessen** Richtung **Essen-Altenessen/Essen-Karnap** fahren

1 Minute (0,4 km)

 **Rechts** abbiegen auf **Heßlerstraße**


1 Minute (0,4 km)

 **Links** abbiegen auf **Altenessener Str.**

1 Minute (0,6 km)

 Weiter auf **Wilhelm-Nieswandt-Allee**

3 Minuten (1,2 km)

 Geradeaus auf **Altenessener Str.**

5 Minuten (2,0 km)

 **Links** abbiegen

Das Ziel befindet sich auf der rechten Seite

1 Minute (23 m)
