



# Samyama- Zentrum für Entspannung: Yoga und Ayurveda

## IHR KARTENVORTEIL

Mit Ihrer Kundenkarte MEHRWERT bekommen Sie **10 % Vergünstigung** auf einen Einsteigerkurs. Keine Rabatte auf Abos. Termine nur nach Absprache.

Um den Rabatt zu erhalten, legen Sie einfach Ihre Kundenkarte MEHRWERT 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](mailto:info@samyama-zentrum.de)

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

# ANFAHRT

Von: **47053 Duisburg, Deutschland**

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

Google Maps Ansicht: [Route](#)

Nach **Westen** Richtung **Hochfeldstraße** starten

Dauer: 1 Minute

Distanz: 73 m

**Rechts** abbiegen auf **Hochfeldstraße**

Dauer: 2 Minuten

Distanz: 0,4 km

Leicht **rechts** abbiegen auf **Brückenpl.**

Dauer: 1 Minute

Distanz: 36 m

An der 1. Querstraße **links** abbiegen auf **Heerstraße**

Dauer: 2 Minuten

Distanz: 0,8 km

**Links** abbiegen auf **Marientor**

Dauer: 1 Minute

Distanz: 78 m

Leicht **links** abbiegen, um auf **Marientor** zu bleiben

Dauer: 1 Minute

Distanz: 53 m

Die Auffahrt Richtung **Venlo/A40/A59/Essen/DU-Hamborn/Ruhrort** nehmen

Dauer: 1 Minute

Distanz: 0,3 km

Weiter auf **Am Brink**

Dauer: 1 Minute

Distanz: 0,1 km

Auf **A40** über die Auffahrt **Essen/DU-Kaiserberg**

Dauer: 11 Minuten

Distanz: 16,5 km

**Links** halten und auf **A40** bleiben

Dauer: 3 Minuten

Distanz: 4,8 km

Ausfahrt Richtung **Essen-Zentrum(Ost)**

Dauer: 1 Minute

Distanz: 0,3 km

Auf **Helbingstraße** fahren

Dauer: 1 Minute

Distanz: 0,2 km

Weiter auf **Bernestraße**

Dauer: 1 Minute

Distanz: 0,4 km

Im Kreisverkehr **erste** Ausfahrt (**Schützenbahn**) nehmen

Dauer: 1 Minute

Distanz: 61 m

Leicht **links** abbiegen auf **Bernestraße**

Dauer: 1 Minute

Distanz: 0,2 km

Weiter auf **Schützenbahn**

Dauer: 1 Minute

Distanz: 0,6 km

Weiter geradeaus auf **Schützenbahn**

Dauer: 1 Minute

Distanz: 0,3 km

Weiter auf **Stoppenberger Str.**

Dauer: 1 Minute

Distanz: 0,2 km

Weiter geradeaus auf **Stoppenberger Str.**

Dauer: 1 Minute

Distanz: 59 m

Weiter auf **Karolingerstraße**

Dauer: 1 Minute

Distanz: 0,5 km

Leicht **links** abbiegen auf **Unsuhrstraße**

Dauer: 1 Minute

Distanz: 0,3 km

Weiter auf **Altenessener Str.**

Dauer: 1 Minute

Distanz: 0,1 km

Weiter geradeaus auf **Altenessener Str.**

Das Ziel befindet sich auf der rechten Seite

Dauer: 1 Minute

Distanz: 0,2 km

Map data ©2021 GeoBasis-DE/BKG (©2009)

Anderen Startpunkt wählen: