



# Samyama- Zentrum für Entspannung: Yoga und Ayurveda

## IHR KARTENVORTEIL

Mit Ihrer evo-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 evo-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](mailto:info@samyama-zentrum.de)

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

# ANFAHRT

Von: **46045 Oberhausen, Deutschland**

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

Google Maps Ansicht: [Route](#)

Auf **Saarstraße** nach **Norden** Richtung **Marktstraße** starten

Dauer: 2 Minuten

Distanz: 0,5 km

**Rechts** abbiegen auf **Christian-Steger-Straße**

Dauer: 1 Minute

Distanz: 0,2 km

Im Kreisverkehr geradeaus auf **Christian-Steger-Straße** bleiben

Dauer: 1 Minute

Distanz: 0,1 km

**Rechts** abbiegen auf **Danziger Str.**

Dauer: 1 Minute

Distanz: 0,2 km

**Links** abbiegen auf **Mülheimer Str./B223**

Weiter auf B223

Dauer: 6 Minuten

Distanz: 3,0 km

**Rechts** abbiegen auf **A42** Richtung **Dortmund**

Dauer: 6 Minuten

Distanz: 9,0 km

Bei Ausfahrt **13-Essen-Nord** in **Gladbecker Str./B224** Richtung **Essen** einfädeln

Dauer: 5 Minuten

Distanz: 3,1 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 Energieversorgung Oberhausen AG