



Samyama- Zentrum für Entspannung: Yoga und Ayurveda

IHR KARTENVORTEIL

Mit Ihrer SWK-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 SWK-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: **47804 Krefeld, Deutschland**

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

Google Maps Ansicht: [Route](#)

Auf **Gatherhofstraße** nach **Norden** Richtung **Michaelstraße** starten

Dauer: 1 Minute

Distanz: 0,3 km

Links abbiegen auf **Meyeshofstraße**

Dauer: 1 Minute

Distanz: 0,6 km

Links abbiegen auf **Oberbenrader Str.**

Dauer: 4 Minuten

Distanz: 2,2 km

Links abbiegen auf **Hückelsmaystraße**

Dauer: 2 Minuten

Distanz: 0,9 km

Links abbiegen auf **Anrather Str.**

Dauer: 2 Minuten

Distanz: 1,4 km

Rechts abbiegen auf **Oberschlesienstraße/B9**

Dauer: 2 Minuten

Distanz: 1,0 km

Auf **A44** über die Auffahrt **Düsseldorf**

Dauer: 12 Minuten

Distanz: 18,6 km

Am Autobahnkreuz **32-Dreieck Düsseldorf-Nordrechts** halten und den Schildern **A52** in Richtung **Essen/Oberhausen** folgen

Dauer: 14 Minuten

Distanz: 23,5 km

Bei Ausfahrt **29-Essen-Süd** Richtung **Essen-Süd/Essen-Zentrum** fahren

Dauer: 1 Minute

Distanz: 0,7 km

Weiter auf **Richard-Wagner-Straße**

Dauer: 4 Minuten

Distanz: 1,4 km

Weiter auf **Helbingstraße**

Dauer: 1 Minute

Distanz: 0,5 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: