

# Samyama- Zentrum für Entspannung: Yoga und Ayurveda

10 %

📍 45326 Essen



## Ihr Kartenvorteil

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

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

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

## Anfahrt

Von: 32257 Bünde, Deutschland

Nach: Altenessener Str. 134, 45326 Essen, Deutschland

 2 Stunden, 1 Minute (173 km)

[Auf Google Maps ansehen](#) 

 Auf **Bahnhofstraße** nach **Nordwesten** Richtung **Kleiner Bruchweg** starten  
1 Minute (0,2 km)

---

 **Links** abbiegen auf **Blankener Str.**  
2 Minuten (0,8 km)

---

 Weiter auf **Osnabrücker Str.**  
2 Minuten (1,3 km)

---

 Im Kreisverkehr **erste** Ausfahrt (**Hansastraße**) nehmen  
1 Minute (0,2 km)

---

 Nach **rechts** abbiegen, um auf **Hansastraße** zu bleiben  
1 Minute (0,2 km)

---

 Auf **A30** über die Auffahrt **Osnabrück**  
28 Minuten (45,1 km)

---

 Am Autobahnkreuz **14-Kreuz Lotte/Osnabrückrechts** halten und den Schildern **A1** in Richtung

**Dortmund/Münster** folgen

30 Minuten (49,6 km)

---

↑ Am Autobahnkreuz **78-Kreuz Münster-Südrechts** halten und den Schildern **A43** in Richtung **Recklinghausen/Dülmen** folgen  
24 Minuten (41,8 km)

---

↑ Am Autobahnkreuz **9-Kreuz Marl-Nordrechts** halten und den Schildern **A52** in Richtung **Gladbeck Gelsenkirchen-Buer/Marl** folgen  
14 Minuten (21,0 km)

---

↑ Weiter auf **Essener Str./B224**  
Weiter auf B224  
14 Minuten (10,7 km)

---

↙ **Links** abbiegen auf **Krablerstraße**  
2 Minuten (0,7 km)

---

↘ **Rechts** abbiegen auf **Altenessener Str.**  
2 Minuten (1,0 km)

---

↙ **Links** abbiegen  
Das Ziel befindet sich auf der rechten Seite  
1 Minute (23 m)

---