STADTWERKE
DUISBURG

Samyama- Zentrum für Entspannung: Yoga und Ayurveda

IHR KARTENVORTEIL

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

Um den Rabatt zu erhalten, legen Sie einfach Ihre Stadtwerke-Kundenkarte 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: **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:

Startadresse eingeben

© 2024 Stadtwerke Duisburg AG