

# Samyama- Zentrum für Entspannung: Yoga und Ayurveda

10 %

📍 45326 Essen



## Ihr Kartenvorteil

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

Um den Rabatt zu erhalten, legen Sie einfach Ihre spürbarCard 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: 72108 Rottenburg am Neckar, Deutschland

Nach: Altenessener Str. 134, 45326 Essen, Deutschland

 4 Stunden, 59 Minuten (462 km)

[Auf Google Maps ansehen](#) 

 Auf **L370** nach **Osten** starten  
1 Minute (0,2 km)

---

 Weiter auf **Beim Preußischen/L370**  
1 Minute (0,4 km)

---

 Weiter auf **Niedernauer Str.**  
1 Minute (0,9 km)

---

 Weiter auf **Poststraße**  
1 Minute (0,5 km)

---

 Im Kreisverkehr geradeaus nach **Sprollstraße** fahren  
2 Minuten (0,7 km)

---

 Im Kreisverkehr **zweite** Ausfahrt (**Seebronner Str.**) nehmen  
2 Minuten (1,1 km)

---

 Weiter auf **L361**

1 Minute (93 m)

---

↑ **Links** auf die Auffahrt nach **Horb/Nagold/Seebronn** abbiegen

1 Minute (0,2 km)

---

↪ **Rechts** abbiegen auf **B28**

5 Minuten (7,0 km)

---

↑ **Rechts** abbiegen auf **A81** Richtung **Stuttgart**

14 Minuten (23,4 km)

---

↑ Bei Ausfahrt **B464** Richtung **Sindelfingen-West** fahren

5 Minuten (6,0 km)

---

↑ **Links** halten und auf **B464** bleiben

3 Minuten (4,1 km)

---

↪ Leicht **rechts** abbiegen Richtung **B295**

1 Minute (0,2 km)

---

↪ **Rechts** abbiegen auf **B295**

2 Minuten (1,8 km)

---

↑ Weiter auf **B295**

3 Minuten (2,8 km)

---

↑ Leicht **rechts** abbiegen auf **A8** Richtung **Karlsruhe**

32 Minuten (49,8 km)

---

↑ Am Autobahnkreuz **41-Dreieck Karlsruherechts** halten und den Schildern **A5** in Richtung **Frankfurt/Mannheim/Landau (Pfalz)/Karlsruhe** folgen

1 Stunde, 3 Minuten (105 km)

---

↑ Weiter auf **E35**

1 Minute (0,9 km)

---

↑ **E35** verläuft leicht nach **links** und wird zu **A67/E35**

13 Minuten (22,1 km)

---

↑ Am Autobahnkreuz **1-Mönchhof-Dreieck** den Schildern **A3** in Richtung **Köln/Wiesbaden** folgen

46 Minuten (77,9 km)

---

↑ Weiter auf **A3**  
1 Stunde, 22 Minuten (136 km)

---

↗ Bei Ausfahrt **A52** Richtung **Essen** fahren  
10 Minuten (15,3 km)

---

↗ Bei Ausfahrt **29-Essen-Süd** Richtung **Essen-Süd/Essen-Zentrum** fahren  
1 Minute (0,5 km)

---

↑ Weiter auf **Richard-Wagner-Straße**  
4 Minuten (1,4 km)

---

↑ Weiter auf **Helbingstraße**  
1 Minute (0,5 km)

---

↑ **Helbingstraße** verläuft nach **rechts** und wird zu **Bernestraße**  
1 Minute (0,5 km)

---

↙ Leicht **links** abbiegen auf **Bernestraße/Schützenbahn**  
Weiter auf Schützenbahn  
1 Minute (0,7 km)

---

↘ Leicht **rechts** abbiegen, um auf **Schützenbahn** zu bleiben  
1 Minute (0,4 km)

---

↑ Weiter auf **Stoppenberger Str.**  
1 Minute (0,2 km)

---

↑ **Links** halten und auf **Stoppenberger Str.** bleiben  
1 Minute (60 m)

---

↑ Weiter auf **Karolingerstraße**  
1 Minute (0,5 km)

---

↑ Weiter auf **Unsuhrstraße**  
1 Minute (0,3 km)

---

↑ Weiter auf **Altenessener Str.**  
1 Minute (0,3 km)

---

↘ **Rechts** abbiegen

Das Ziel befindet sich auf der rechten Seite

1 Minute (23 m)

---

Powered by Google, ©2025 Google

---