



## Samyama- Zentrum für Yoga und Ayurveda

### IHR KARTENVORTEIL

Karteninhaber bekommen **10 % Vergünstigung** auf einen Einsteigerkurs. Keine Rabatte auf Abos. Termine nur nach Absprache

### 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: <http://www.yoga-altenessen.de>