



Samyama- Zentrum für Entspannung: Yoga und Ayurveda

IHR KARTENVORTEIL

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

Um den Rabatt zu erhalten, legen Sie einfach Ihre RuhrpowerCard 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: 58239 Schwerte, Deutschland

Nach: Altenessener Str. 134, 45326 Essen, Deutschland

Google Maps Ansicht: [Route](#)

Auf Langer Weg nach Nordosten starten

Dauer: 2 Minuten

Distanz: 1,0 km

Rechts abbiegen

Dauer: 3 Minuten

Distanz: 0,7 km

Rechts abbiegen auf Letmather Str./B236

Dauer: 3 Minuten

Distanz: 1,7 km

Rechts abbiegen auf **Ruhrtalstraße** (Schilder nach **Dortmund/A45/Frankfurt/Hagen/Westhofen**)

Den Kreisverkehr passieren

Dauer: 2 Minuten

Distanz: 1,5 km

Auf A45 über die Auffahrt **Dortmund/Köln/Bremen**

Dauer: 8 Minuten

Distanz: 12,1 km

Am Autobahnkreuz **7-Kreuz Dortmund/Witten** rechts halten und den Schildern **A44** in Richtung **Bochum/Witten** folgen

Dauer: 1 Minute

Distanz: 0,4 km

Rechts halten

Dauer: 1 Minute

Distanz: 1,0 km

Auf A44/A448 fahren

Dauer: 4 Minuten

Distanz: 7,1 km

Links halten und weiter auf **A448**

Dauer: 2 Minuten

Distanz: 2,7 km

Links halten und auf **A448** bleiben

Dauer: 7 Minuten

Distanz: 9,5 km

Auf **A40** fahren

Dauer: 6 Minuten

Distanz: 8,4 km

An der Gabelung **links** halten und auf **A40** bleiben

Dauer: 1 Minute

Distanz: 0,6 km

Ausfahrt Richtung **E-Huttrop**

Dauer: 1 Minute

Distanz: 0,1 km

Leicht **rechts** abbiegen auf **Burggrafenstraße**

Dauer: 1 Minute

Distanz: 0,2 km

Rechts abbiegen auf **Franziskanerstraße**

Dauer: 1 Minute

Distanz: 74 m

Links abbiegen auf **Krampestraße/Pater-Christoph-Höttges-Platz**

Dauer: 1 Minute

Distanz: 0,1 km

Krampestraße/Pater-Christoph-Höttges-Platz verläuft leicht nach **rechts** und wird zu **Burggrafenstraße**

Dauer: 2 Minuten

Distanz: 0,9 km

Weiter auf Herzogstraße

Dauer: 1 Minute

Distanz: 0,7 km

Weiter auf Katzenbruchstraße

Dauer: 1 Minute

Distanz: 0,3 km

Rechts abbiegen auf Karolingerstraße

Dauer: 1 Minute

Distanz: 0,2 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

Anderen Startpunkt wählen:

© 2024 Stadtwerke Schwerte GmbH