



chranenhalle



oft, Müllerstr. 3/Rgb.,
platzviertel, Tel. 45 22 65
dinger Tor
str. 9/Rgb., Haidhau-
5 27 41 91
se, Probestunde 8 Euro,
te im Loft 100 Euro,
muktiyoga.de

nd-Schauspieler lieben es,
und Sting lieben es und
model Christy Turling-
es auch. Die Rede ist von
i Yoga, einer dynami-
gaform mit tänzerischen
gsabläufen. In spirituell-
n Ambiente mit bunten
rtheiten an den Wänden
an Muskeln, Geist und

NEU Kinostadt 1, Pullach,
Tel. 79 35 59 78, Termine
siehe Website, S Pullach,
www.yogalounge-pullach.de
Direkt am Isarhochufer gelegen
bietet die Lounge von Susanne
Giesse 20 verschiedene Klassen
pro Woche. Vom Vinyasa Yoga,
über Pilates bis hin zu Yoga für
Schwangere, Kinder, Anfänger
und Könnler ist für jeden der rich-
tige Kurs dabei.

KONTUR

CITY WELLNESS LOUNGE

NEU D4 Stollbergstr. 6, Zen-
trum, Tel. 319 849 17,
Termine n. V., www.citywellness-
lounge-muenchen.de

Entspannt schlank, ohne hungern
und Workout – das verspricht das
Divinia-System, das Anette Pineda
anwendet. Die Zauberformel:
neuromuskuläre Stimulierung in
Kombination mit Ultraschall.
Damit kann die Kosmetikerin z. B.
Reithosen gezielt abbauen, Mus-
kulatur aufbauen, Haut- und Bin-
degewebe stärken, aber auch
Rückenverspannungen lösen.

HYPOXI

NEU B2 Dachauer Str. 21,
Hotel Ibis-Passage,
Zentrum, Tel. 51 56 69 39,
Mo-Fr 9.40-19.40 Uhr, Sa 9.40-
12.40, U/S Hauptbahnhof,
www.hypoxi-muenchen.de

Hypoxi Dermologie – die Kombi
aus Vakuum-Schröpfbehandlung
und Kompressionsmassage für
effektives Hauttraining kräftigt
und strafft den Körper an Schen-
kel, Hüfte, Po und Bauch.

KAYA WELLNESS

NEU A4 Schießstättstr. 28,
Westend, Tel. 31 98 59 27,
Mo, Mi, Fr 10-19 Uhr, n.V.,
U Schwanthalerhöhe,
www.kaya-consulting.com

Figurformung mit gesundheitli-
chem Aspekt: Umfang reduzieren,
seiner Gesundheit etwas Gutes tun
und mit Tee verwöhnt werden – all
das gibt es bei Kaya Wellness.
Herzstück der Figurformung ist
der Vacu Walk, ein Unterdruck-
Bewegungs-System, das gezielt
Fett verbrennt. Auch gegen Oran-
genhaut kann frau hier durch spe-

FOTOS: PR (2); TEXTE: NICOLE HANNAY, LENA ULLMANN

KÖRPER IN FORM

NEU C2 Schellingstr. 36 Rgb.,
Schwabing,
Tel. 99 01 46 87, U Universität,
www.koerper-in-form.de

Körpertuning für Wespentaille
und Waschbrettbauch: Endermo-
logie mit dem Cellu M6. Dabei
wird das Bindegewebe von einem
ausgeklügelten Rollensystem traini-
ert und gestrafft. Neben klaren
Konturen verspricht die Methode
Hilfe bei Narben, Falten und Mus-
kelkater. Neben der Hightech-
Behandlung mit dem Dellen-
Staubsauger bietet Daniela Wein-
lich Entspannungsmassagen und
Ohrkerzentherapie.

DR. DIRK H. TSCHAUDER

Bauseweinallee 2, Obermenzing,
Tel. 87 58 91 15, Mo-Fr 10-12,
Mo/Di/Do/Fr 13-18 Uhr,
www.dr-tschauder.de

Diäten waren gestern. Stoffwech-
selharmonisierung und Gewichts-
management klingen viel besser.
Wer wie Stars und Sternchen toll
abnehmen und den Jojo-Effekt
ausricksen möchte, sollte es mit
Metabolic Balance versuchen.
Wellage-Experte und Facharzt Dr.
Dirk Tschauder bringt mit diesem
Ernährungsprogramm nicht nur
Kontur und Gewicht, sondern
auch das allgemeine körperliche
Wohlbefinden wieder auf die
Spur. Zudem ist der sympathische
Beautyfachmann in Sachen nicht-
operativer und ästhetisch-kosme-
tischer Behandlungen immer auf
dem neuesten Stand.

MASSAGE

CENTRO DELFINO

C4 Buttermelcherstr. 4, Gärtner-
platzviertel, Tel. 23 68 45 44, Mo-
Sa 10-22, So 12-22 Uhr,
U Fraunhoferstraße,
www.centro-delfino.de

Wer Sehnsucht nach Berührung
hat, ist unter den sanften Händen
der Masseurin und Heilpraktikerin
des Centro Delfino gut aufgehoben.
Die 1996 von Stefan Ide in
Berlin gegründeten Studios bieten
überwiegend asiatische Massage-
techniken, ein Thai-Spa, Ayurve-
da, Physiotherapie und Massage-

NUAD THAI

Luise-Kiesselbach-Platz 34,
Sendling, Tel. 74 97 52 85, Mo-Fr
11-20, Sa und feiertags 11-19
Uhr, www.thai-relax.de

Krabi goes Munich: Unter den
geschulten Händen von Potjane
Clamer und ihrem Team schmelzen
die härtesten Verspannungen wie
Butter in der heißen Sonne Thai-
lands. Ob Thai-Kopf-, Ganzkörper,
Öl- oder Kräuterstempelmassage –
alles wird hier auf der Matte am
Boden statt auf einer Liege ange-
wendet. Wer's bereits ausprobiert
hat, schwärmt von der heilenden
Wirkung: Rückenschmerzen sind
plötzlich wie weggeblasen. Im
gepflegten Ambiente des Studios
fühlt man sich wie auf Kurzurlaub.
Preisbeispiele: 10 Minuten Kopf-
massage 10 Euro, 30 Minuten
Ganzkörpermassage 30 Euro.

WILAWANS WELLNESS OASE

NEU C5 Auenstr. 72,
Glockenbach,
Tel. 20 20 51 29, Mo-Sa 10-21
Uhr, www.wilawans-wellness.de

Ob Gesichts-, Fuß-, Brust- oder
Aromaölmassage, Hot Stone oder
Kräuterstempel – Wilawan be-
herrscht sämtliche Entspannung-
stechniken. Eine besondere Spezial-
ität der gebürtigen Thailänderin ist
die Punktmassage, bei der innere
Organe angeregt und entspannt
werden. Monatliche Spezialange-
bote machen einen Besuch in der
Entspannungsoase zu einem
erschwinglichen Vergnügen.

SANA WEDA

NEU C5 Westermühlstr. 1,
Glockenbach,
Tel. 20 90 08 36, Termin n. V.,
U Sendlinger Tor,
www.sanaweda.de

Im Einklang mit Geist und Körper
sein – ein Besuch bei Sana Weda
ist definitiv ein guter Anfang, um
dieses Ziel zu erreichen. Tradition-
nelle Ayurveda-Anwendungen
stimmt Tanja Groh mit hochwer-
tigen Ölrezepturen auf den jewei-
ligen Dosha-Typ ab. Tiefe Ent-
spannung, gelöste Gesichtszüge
und ein aufrechtere Haltung sind
nur einige Ergebnisse der Jahrtau-
sende alten Handgriffe.