



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](http://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](http://www.citywellness-<br/>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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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.