



Klares Design, vortreffliches Handwerkszeug und ein Personal, das das in Vollendung zu benutzen weiß – keine Frage, im Blue Spa liegt man gerne flach

### Shanti Om Yoga Studio

Die Diplom-Psychologin Mangala Nakazono entdeckte bereits während ihres Studiums, welche ungeheure Lebensqualität ihr das Yoga beschert. Nach ihrer Yoga-Ausbildung und einer intensiven Reise durch Indien und zu sich selbst arbeitete die gebürtige Brasilianerin in zahlreichen Münchner Fitnessstudios als Yogalehrerin. Nun möchte Nakazono ihre Erfahrungen und Erkenntnisse in ihrem eigenen Yogastudio mit ihren Schülern teilen. Das breitgefächerte Kursprogramm umfasst vom dynamischen

Vinyasa Yoga bis zum meditativen Flow Yoga auch Extrakurse für Schwangere. ▶ Lothringer Str. 26, Haidhausen, Tel. 0176 / 20 07 03 84, Kurse siehe Website, U/S Ostbahnhof, [shanti-om.de](http://shanti-om.de)

### Yogalounge

Das großzügige und helle Studio in den grünen Hochufern der Isar bietet jede Menge Platz für seelische und körperliche Entspannung. In über 20 Kursen vermitteln Studiobesitzerin und Yogalehrerin Susanne Giesse und ihr Team die alte Yoga-Tradition auf zeitgenössische Weise. Aus-

reden wie „Das macht mein Rücken nicht mit!“ will Giesse dabei nicht gelten lassen. Die Yoga-Expertin ist der Meinung, dass es für jeden die passende Variante gibt, und geht deshalb auch gerne auf Sonderwünsche wie zum Beispiel Yoga für Golfer ein. Und wie wäre es zur Abwechslung mal mit einem Yoga-Urlaub in den Südtiroler Bergen? Auf der Website finden Sie regelmäßig erholsame Yoga-Reise-Tipps. ▶ Kirchplatz 1, Pullach, Tel. 79 35 59 78, Termine siehe Website, S Pullach, [yogalounge-muenchen.de](http://yogalounge-muenchen.de)



Diese Hände! Wer nicht an Zauberei glaubt, sollte einmal bei Aiyasha zur Relax-Massage vorbeischaun. Spätestens dann ist jeder Atemzug magisch

## Massage und mehr

### Centro Delfino

Im Münchner Ableger der Kette Centro Delfino kümmern sich Chef-Masseur Franz Kröll und sein Team mit geschulten und sanften Händen um ihre Kunden. Von Entspannungs- und Wohlfühlmassagen über Sportmassagen bis hin zur traditionellen indonesischen oder Thaimassage umfasst das Angebot auch Gesichtsbildungen und Pedi-

küre. Gay-Tipp: Massagen von Centro Delfino gibt es auch in der Schwulen-Sauna in der Deutschen Eiche (Reichenbachstr. 13, Gärtnerplatzviertel). ▶ Buttermelcherstr. 4, Gärtnerplatzviertel, Tel. 23 68 45 44, Termine siehe Website, U Fraunhoferstraße, [centro-delfino.de](http://centro-delfino.de)

### Nuad Thai

Entspannung wie im letzten Thailand-Urlaub? Potjane Clamer kann ihren Kunden zwar nicht allen Stress abnehmen, aber sie kann sie ihn für ein paar herrlich entspannte Stunden vergessen

lassen. Zu diesem Zweck bietet die in Bangkok ausgebildete Masseurin traditionelle und heilende Behandlungen: Kräuterstempel- und Öl-Massage bringen Körper und Seele in Einklang, die Kopfmassage wirkt gegen Migräne und die Teilkörpermassage bekämpft hartnäckige Verspannungen. Wer eine typische Thaimassage genießen möchte, sollte etwas mehr Zeit mitbringen, denn den größten Erholungserfolg erzielt man laut der Expertin erst ab einer Stunde. Happy-Birthday-Tipp: Geburtstagskinder erhalten 50 Prozent

