

# PRINZ

## TOP GUIDE

### MÜNCHEN 2010

5,90 EURO

## Besser leben in München

Shoppen, ausgehen, feiern:  
mehr als 1000 Tipps

## HIN UND WEG

Mit der U-Bahn zu den  
Top-Locations der Stadt

## Insider-Guide

Die Lieblingsplätze  
der Münchner Promis

## Lagerfeuer am Gärtnerplatz

... und 19 weitere Gründe,  
warum wir München so lieben

# 300 Restaurants, Bars, Cafés im Test

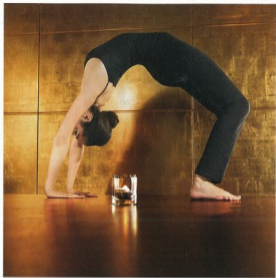
Die PRINZ-Empfehlungen von Asiatisch bis Vegetarisch  
Alle wichtigen Neueröffnungen des Jahres

**PLUS:** Essen mit Andrea Sokol + Feiern mit Mirko Hechtler

**NEU**  
RESTAURANTS MIT  
TOP-RANKING



4 195562 203902 09



Körper und Geist in Einklang: Aiysha

## Wellness

## Einfach mal abschalten

whirlsturm, Nachbarn, Jobstress, Sorgen – einfach alles außen vor lassen? Am besten geht das in diesen **Wellness- und auy-Oasen**. Ob aktiv beim Yoga oder passiv bei der Hot-Stone-Massage: Hier findet jeder Ruhe. **Text: Katja Bachert**

## YOGA UND CO.

## Airyoga

heit für die Verengung von r und Geist. Im luftig-leicht-yoga-Studio sans Asa Day – das eine leichte Übung. In

fürchter Dependence des n der Yoga-Szene. Im lieblich-chenen Spa-Bereich kann ch mit Ayurveda-Massagen ent oder eine blühende

Maniküre verspüren lassen. **► C4 Blauenberg 4, Seefrauenhäuserl, Stock, Zentrum, Tel. 22 22 28, U5 Marienberg, Probezeit 8 Euro, Probezeit 10 Euro, 40 Euro, 100-Min. 130 Euro, aiyoga.com**

**Jaya – Raum.Yoga. Mehr** **020** Annet Müntinger, Jennifer Burgeten und Melanie Vogel lehren sich 2007 bei einer Yogalehrer-Ausbildung kennen und beschliessen fortan, gemeinsame Sache zu machen. Anfang 2009 war mit dem hellen Loft mitten im Glockenbachviertel auch ent-

lich die richtige Location für ihr eigenes Yoga-Studio gefunden. Seither mischt der Jaya-Raum Mischens-Yoga-Szene mit Kursen von „Yoga for Bay People“ bis hin zu „Mantra Singing“ oder „Slow & Deep Yoga“ auf. **► C3V Josenstrasse 28, Glockenbachviertel, Tel. 02 01 44 94, U Fraunhoferstraße, Kurs, 10er-Karte ab 115 Euro, jaya-yoga-shop.net**

## Jivamukti Yoga

Eine runde Mischung aus sportlichen Asanas und entspannender

Meditation – die drei Filialen des Jivamukti Yoga Center München wollen moderne Menschen alles Aha von der Kraft des Yoga übergeben. Das dies gelingt, beweisen die gut besuchten Kurse von „Basic“ für Yoga-Großwunders über „Technik“ für Fortgeschrittene. Yoga bis hin zu Stunden für Mütter mit Baby. In den lockrigen, offenen Räumen können die professionell ausgebildeten Lehrer individuell auf jedes Kurssteilnehmer ein und motivieren mit Geduld und Leidenschaft auf dem Weg zum Yoga. **► C2 Schulweg 43, Schwei-**



Aussicht, Angebot, Service, Ambiente – das Blue Spa im Berchtesgaden Hof ist in jeder Hinsicht gipfelfähig

ing, Tel. 54 60 69 94, U Universität **► C4 Yagold, Müllerstr. 31/Bg., Garmisch-Partenkirchen, Tel. 42 42 43 23, U Seifinger Str. **► F4 Würzburg, 31/Bg., Hofhausstr., Tel. 55 27 41 91, S Rosenheimer Platz, Kurs, Probezeit 9 Euro, 10er-Karte 100 Euro, jivamukti-yoga.de****

## Shanti Om Yoga Studio

**020** Die Diplom-Psychologin Mangala Nakazono entdeckte bereits während ihres Studiums, welche Lebensqualität ihr das Yoga beschen. Nach der Yoga-Ausbildung und einer intensiven Reise durch Indien arbeitete die gebürtige Brasilianerin in zahlreichen Münchner Fitnessstudios als Yogalehrerin. Nun teilt sie ihre Erfahrungen und Erkenntnisse in ihrem eigenen Yogastudio mit ihren Schülern. Das breit gefächerte Kursprogramm umfasst vom dynamischen Vinyasa Yoga bis zum meditativen Flow. Yoga auch Extrakurse für Schwangere. **► SS Leubinger Str. 36, Hofhausstr., Tel. 0176 / 20 07 83, Kurs, siehe Website, U Odeonsplatz, shanti-om.de**

## BEAUTY UND SPA

## Aiysha

Wie schön es bei Othello Dokore sein kann, beweisen die Dermatologin Schoppelwey, Dore und Niederkerfer drei ihrer asiatisch orientierten Aiysha Medical Skin Care & Spa. Zwischen Bodyto-Steuern und Innenpöbeln werden traditionelle und kosmetische Behandlungen vereint, aber auch Shiatsu- und Thaimassage oder Detox-Erfrischungen. **► C3 Perseus 5, Zentrum, Tel. 0176 42 95 95, 10-21 Uhr, U5 Marienberg, aiysha-spa.de**

## Yogalounge

Das großzügige und helle Studio in den grünen Hochfluren der Iar bietet jede Menge Platz für weibliche und körperliche Entspannung. In über 20 Kursen vermittelt Susanne

## Altira Spa

Frisch renoviert und um 500 Quadratmeter erweitert, öffnet das Altira Spa Anfang November wieder seine Pforten. Neben Finnischer Sauna, Dampfbad, Pool und

Thermium gibt es ab sofort auch einen großzügigen Hubraum. In den fünf Behandlungsräumen kann man bei Harmony- oder Ayurveda-Massage zu sich selbst finden. Für die Beauty-Treatments werden feinste Wässerchen von Ligne St. Barth und Anne Semorin verwendet. Außerdem neu: der angrenzende Fitnessbereich. **► Hotel Wiesen, Grand Arbellapark, Arbellapark, Bogenhausen, Tel. 91 94 90 80, 700 Fr. 4.30-23.30, 7.30-23 Uhr, Nordparkstr. 16, Berlin 40, Kurs ab 18,00 Uhr 17 Euro, U Arbellapark, altira-spa.com**

## Avelana Vitalzentrum am Arbellapark

In ihrem liebevoll gestalteten Vitalzentrum widmet sich Uesula von Puttkamer ganz der inneren und äußeren Schönheit. Ihr Geheimnis liegt in der Vegetodynamik, einer jungen Behandlungsmethode, die den Energiefluss im ganzen Körper in Gang bringt und dadurch zu mehr Wohlbefinden und Ausstrahlung verhelfen soll. Deswegen reicht das Angebot von der himalayischen Alaya Me-Massage

bis hin zu verschiedensten Face- und Bodytreatments. Für die unterschiedlichsten Bio-Kosmetik-Produkte zu aus natürlichen Ingredientien verwendet werden. **► Rosenaustrasse 5, Bogenhausen, Tel. 92 09 16 16, 10er-Karte n. U. Arbellapark, avelana.de**

## Blue Spa

Das Blue Spa im Berchtesgaden Hof bietet alles für den perfekten Wellness-Tag, allen voran die große Duschkabine mit aromatischem Pool und großzügiger Lounge. Außerdem locken ein eidelaischer Wellness-Bereich (im Angebot verschiedene Anwendungen wie die himalayische Lomi Lomi- oder die Hot-Chocolate-Massage) und selbstverständlich diverse Möglichkeiten zur schweißtreibenden Kardia- oder Cardio- in einer der verschiedenen Saunen oder im gut ausgestatteten Fitnessstudio. **► C1 Promenadeplatz 14, Zentrum, Tel. 212 09 92, 92, 9.22-10 Uhr, U10, 18er-Karte, U5 Marienberg, blue-spa-berchtesgaden.de**

## Citywellnesslounge

**020** Die ausgebildete Kranken-

75%  
der deutschen Frauen  
rasieren ein Mal pro  
Woche die Beine.

Das geht besser!  
**Dauerhafte  
Haarentfernung**  
Schnell. Sanft. Streichelweich.

hairfree Institut  
München-Schwabing  
Hoherzollernstraße 84  
80801 München  
Tel. 089 - 64 29 16 61



www.hairfree.eu