

WOHLFÜHLEN

Spa-Maßnahmen ...

... müssen manchmal sein, wenn das innere Wohlfühlkonto abgeräumt ist. Am besten investiert man dann in eines der Münchner Day-Spas. Zur Mittagspause Lomi-Lomi oder einen Tag blau machen – so geht der Seelenkurs wieder steil nach oben

ALTSTADT:

Aiyasha Skin Care & Spa

AIYASHA bedeutet Liebe zum Leben. Und die wird aufs Schönste zelebriert im Aiyasha Skin Care & Spa. Mag man sich das blütengetränkte Fußbad und eine Schale Aiysha-Tee auch als Begrüßungsritual für immer und überall wünschen – was danach folgt, kann seine Wirkung wohl nur innerhalb der vier Wände dieses Spas entfalten. Asiatisch das Ambiente der fünf individuell gestalteten Behandlungsräume, in denen fernöstliche und westliche Treatments mit dem medizinischem Background des Haut- und La-

BAYERISCHER HOF: Blue Spa

Eintauchen, abtauchen, untertauchen? Geht am schönsten in 25 Metern Höhe über den Dächern von München. Auf den drei Etagen des Wellnessbereichs im Traditionshaus Bayerischer Hof gibt es alles, was der Körper zum An- und Entspannen braucht: verspiegelten Fitnessraum, Saunalandschaft, Yoga, Makko-Ho und Meditation und natürlich ayurvedische Öl-, klassische Thai-, Lomi-Lomi- oder Hot-Stone-Massagen. Krönung des Hotels, aber auch für die eigene Seele: der blaue Pool, der bei schönem Wetter offen, bei Regen und Kälte durch ein Glasdach geschützt ist. Und bevor man sich in der Bar des Blue Spa innerer Rekreation hingibt, kann das eine oder andere Beauty-Treatment auch nicht schaden. Für eine Spitzenposition in Aussicht und Ansicht. Package ab 130 Euro. Bayerischer Hof, Promenadeplatz 2, Tel. 21 20-0

serzentrums an der Oper kombiniert werden. Dieses liegt nur eine Treppe (und was für eine!) vom Spa entfernt. Dampfbad, Massagen, Yoga, Body-Wrap, Anti-Cellulite-Behandlungen und maßgeschneiderte Detox-Programme zur Entschlackung sind die Spezialität des Hauses, außerdem das Wissen, dass jedes Lebensalter eigene Anwendungen erfordert. Endlich mehr „east meets west“ als nur ein bisschen Buddha, Bambus und Burma-Bells. Massage ab 80 Euro. Aiyasha Spa, Perusastraße 5, Tel. 210 24 55-0