

## WORK-OUT FÜR SEELE UND BODY

Von Lucky getestet und empfohlen: Die schönsten Adressen zum Entspannen



### Hamburg: „Calm – The Yoga Spa“

**Programm:** Es war das erste Spa seiner Art in Deutschland. Neben Yoga-Kursen auch Pilates, Qigong und Feldenkrais, Face- und Body-Treatments.

**Ambiente:** Luxuriös-puristisch ausgestattete Yoga-Räume und ein asiatisch inspirierter Lounge-Bereich.

**Preise:** Einzelticket 16 Euro, 10er-Karte 140 Euro.

**Falkenried Areal, Straßenbahnring 15, 20251 Hamburg, [www.calm-hamburg.de](http://www.calm-hamburg.de)**

### Frankfurt: „Cosmoyoga“

**Programm:** Über 70 verschiedene Yoga-Kurse pro Woche, z. B. Soft-Yoga, Kundalini-Yoga, Hatha-Yoga und Cosmo-Hot-Yoga.

**Ambiente:** Die 1400 Quadratmeter große Yoga-Landschaft mit Meditationsraum, Saunazone, Massagebereich und Tea-Lounge wirkt sehr edel.

**Preise:** 12 „Entdeckertage“ 240 Euro, Halbjahresmitgliedschaft 99 Euro/Monat.

**Hanauer Landstraße 291, 60314 Frankfurt/Main, [www.cosmoyoga.de](http://www.cosmoyoga.de)**

### Berlin: „Spirit Yoga“

**Programm:** Spezielle Angebote wie z. B. Schwangerschafts-Yoga und „Power Lunch“ für Berufstätige (eine Stunde Yoga plus Lunchpaket).

**Ambiente:** Eindrucksvolle Architektur voller Atmosphäre direkt am Hackeschen Markt.

**Preise:** Probestunde 8 Euro, Einzelstunde 15 Euro, 10er-Karte 120 Euro.

**Rosenthaler Str. 36, 10178 Berlin, [www.spirityoga.de](http://www.spirityoga.de)**

### Köln: „The Yogaloft“

**Programm:** Power-Hour-, Vinyasa-, Ashtanga-Yoga, klassische, Loomi- oder Meridian-Massage, Yoga-Festivals über mehrere Tage, Yoga-Ausbildung.

**Ambiente:** Loftatmosphäre in lichtdurchfluteten Räumen.

**Preise:** Erste Probestunde ist kostenlos, 10er-Karte 120 Euro.

**Neusser Str. 27–29, 50670 Köln, [www.theyogaloft.de](http://www.theyogaloft.de)**

### München: „Jivamukti Yoga Center“

**Programm:** Jivamukti-Yoga für Anfänger wie Profis, alle Lehrer wurden von Sharon Gannon und David Life, den Erfindern des Jivamukti-Yoga, ausgebildet.

**Ambiente:** Spirituell-poppig-bunt, die Wände sind mit Hindu-Göttern bemalt, in den Räumen duftet's nach Räucherstäbchen.

**Preise:** Einzelkarte 15 Euro, 10er-Karte 120 Euro.

**Schellingstr. 63, 80799 München, [www.jivamukti-muenchen.de](http://www.jivamukti-muenchen.de)**

