

Yoga in München

Wo man sich in Bayerns Hauptstadt selbst zur Breze macht

München ist nicht nur die "Weltstadt mit Herz", wie die Einheimischen sie gerne nennen, sondern auch eine Metropole, die polarisiert. Von den einen als versnobt verschrien und von den anderen als Luxus-hochburg geliebt, hat die bayerische Landeshauptstadt jedoch sehr viel mehr Facetten zu bieten, wenn man genau hinsieht und die kleinen Feinheiten neben dem Offensichtlichen erkennt. So ist die Isar fast noch ein Gebirgsfluss, der hier mitten durch die Stadt fließt, und neben den großen, renommierten Yogoalofis mit Gastlehrern aus der ganzen Welt sind es vor allem die kleinen, familiären Studios, die florieren. Damit Sie bei Ihrer Entdeckungsreise ein paar Anhaltspunkte haben, hat YOGA AKTUELL ein paar der schönsten Adressen für Sie zusammengestellt.

TEXT ANNA LANGER

Jivamukti Yoga

Mit insgesamt drei Studios in den beliebtesten Vierteln gehört Jivamukti auf jeden Fall zur Kategorie der luxuriöseren Adressen. Prominente Gäste wie Gurmukh, Rod Stryker oder Bryan Kest besuchen meistens alle drei Studios. München war die erste deutsche Stadt mit Jivamukti-Dependenz (inzwischen hinzugekommen ist Berlin).

www.jivamukti.de

Airyoga

Keine 10 Minuten Fußweg vom Marienplatz entfernt, bietet das Studio im ersten Stock der Schrannehalle mit Vinyasa, Prana Flow, Anusara, Ishta, Yin, Ashtanga, Prenatal und Free Floating Yoga die wahrscheinlich vielfältigste Auswahl der Stadt. Dazu gibt es eine nette Boutiquen-Ecke mit Yogakleidung, Matten und Blöcken sowie handgeknüpften Malas und Literatur. Für die Free-Floating-Klassen aber vorher anmelden, da sie sehr klein und damit schnell ausgebucht sind!

www.airyoga.de

Werkstatt 7

In diesem verwinkelten Kellergewölbe hat man fast das Gefühl, zwar unter Anleitung, aber in einem eigenen Raum zu praktizieren, in dem immer mal wieder der Lehrer vorbeischaut. Durch die liebevoll dekorierten Erkerfenster hat man auch schnell vergessen, dass man sich hier unter der Erde befindet, und kann sich ganz auf die Praxis im klassischen Hatha-Yoga-Stil einlassen. Zusätzlich gibt es auch noch Vinyasa-, Gentle- und Prenatal-Stunden sowie spezielle Kurse für die Rückengesundheit und Pilates.

www.werkstatt-7.de

Schwabinger Yogoaloff

Die Räumlichkeiten dieses Lofts in Schwabing werden mit einer Kampfkunstakademie geteilt, weswegen der Stundenplan nicht ganz so ausgiebig ausfällt, wie in manch anderen Studios. Dafür sind die Klassen im Vinyasa- sowie klassischen Hatha-Yoga-Stil hier jedoch auch abends noch angenehm überschaubar, und Neugierige können im Monatsabo auch noch verschiedene Arten der asiatischen Kampfkunst ausprobieren.

www.koerperundgeist.de



Yogoalounge Pullach

Im Süden, etwas außerhalb der offiziellen Stadtgrenzen, versteckt sich in Pullach ein weiteres Kleinod. Mit Blick von der Matte direkt ins Grüne kann man sich hier bei Gentle-Klassen entspannen, oder in den Yoga-Works-, Vinyasa- und Anusara-Inspired-Stunden zusätzliche Kraft und Ausdauer aufbauen. Und wer mit „Anhang“ unterwegs ist, erwischt mit etwas Glück eine der vielen Stunden extra für Kids und Teens.

www.yogoalounge.de



Foto: © Airyoga

Tri Yoga Center München

Über den Dächern der Stadt werden hier die ausgeklügelten Flows und komplexen Mudras des TriYoga von Kali Ray unterrichtet und in luftiger Atmosphäre an die Schüler weitergegeben. Mit Blick auf den Himmel und die vorbeiziehenden Wolken ist absolutes Eintauchen in die Praxis ohne jede Ablenkung fast garantiert!

www.triyogaflows.de

Yam Yoga

Neben Yoga-Nidra und dynamischen Vinyasa-Stunden wird hier vor allem im Jivamukti-Stil unterrichtet, inklusive philosophischem Einstieg, Mantra-Gesang und Nackenmassage am Schluss. Die Sitzmöglichkeiten vor dem Studio sowie das vegane Café am Eingang laden ein, vor oder nach der Praxis noch etwas zu verweilen, sich mit den anderen Schülern oder den Lehrern auszutauschen und das entspannende Yoga-Erlebnis so noch etwas auszubauen.

www.yam-yoga.de

Jaya Yoga

In diesem kleinen, aber sehr feinen Studio in einem Hinterhof im belebten Glockenbachviertel findet man neben Vinyasa-, Anusara-Inspired-, Prenatal-, Meditations- und Trance-Dance-Klassen vor allem praktische Bodenständigkeit. So werden die Begleiterscheinungen einer lärmenden Großstadt wie Kindergeschrei aus dem Hof ganz einfach alltagsnah in die Stunden eingebaut, und statt eines großen Empfangsbereichs machen die Lehrer hier selbst die Tür auf und kochen Tee, während sich die Schüler hinter einem Paravent umziehen.

www.jaya-yoga.de



Foto: © Jaya Yoga

Sivananda Yoga Zentrum

Wer diese Stilrichtung noch nicht kennt, wundert sich vielleicht über die gelbe „Uniform“ der Mitarbeiter; im gemütlichen Foyer mit großer Sitzzecke löst sich das jedoch schnell in Wohlgefallen auf. Worum es auch geht, denn in den mit Teppich ausgelegten Yogoalräumen, in denen auf Decken sowie Handtüchern praktiziert wird, sind Ruhe und Entspannung wichtiger als körperliches Workout und extravagante Verrenkungen. Abgerundet werden die laufenden Kurse durch ein vielseitiges Angebot an Workshops und Vorträgen zu Yoga und Ayurveda.

www.sivananda.org/munich

MahaShakti Yoga

Mit bunten, luftigen Vorhängen und dem leisen Klirren kleiner Glöckchen fühlt man sich im MahaShakti mental gleich ein bisschen nach Indien versetzt, und nach den 90-minütigen Stunden folgt auch der Körper dieser Empfindung. Dazu gibt es auf der Webseite nützliche Tipps und Antworten auf viele Fragen, die vor allem Anfänger, aber auch erfahrene Yogis sich immer wieder stellen.

www.mahashakti-yoga.de

Wer nach den Körperübungen auch noch etwas für sein weltliches Yoga-Wohl tun möchte, macht noch einen Abstecher in Münchens Yoga-Boutique Laughing Buddha am Rotkreuzplatz, wo es neben stylischen, funktionalen Klamotten auch diverse Accessoires wie Mattentaschen, Schmuck und vieles mehr gibt (www.laughing-buddha.de).

Bikram Yoga

Bei 38 Grad zu praktizieren, ist sicherlich nicht für jedermann geeignet, doch wer sich bei den 26 Positionen von Bikram Choudhury zuhause fühlt, kann das in München gleich an zwei Stellen im Westen und Osten der Stadt tun. Bei „Bikram Yoga München“ in der Nähe des Rotkreuzplatzes in Neuhausen gibt es jeden Tag mindestens drei Klassen zu unterschiedlichen Tageszeiten, die Bikram-Yoga-Station in Haidhausen am Ostbahnhof bietet je eine Vormittags- sowie eine Abendstunde an.

www.bikramyogamuenchen.de
www.bikramyogastation.de

Infos



Anna Langer lebt, unterrichtet und schreibt als freie Journalistin und Yogalehrerin (RYS 200) in ihrer Heimatstadt München. Ihre Leidenschaft zum Yoga hat sie noch während ihres Studiums der Kommunikationswissenschaft auf einer Reise durch Thailand entdeckt und lebt sie seither, so oft und so viel sie kann.