

# In der City:

# Top-Orte zum Detoxen

**LEBEN** Neues Jahr, neues Glück: Zeit, Körper und Geist auf Vordermann zu bringen! Etwa mit gesunden Bowls, bunten Smoothies, Yoga und Sport. City4U hat die besten Orte zum Detoxen in Wien.

► **Säfte und Smoothies:** Mit köstlichen Smoothies konsumiert man besonders nährstoffreiche Lebensmittel in Form von gepressten Obst- und Gemüsesäften und trinkt damit eine hoch konzentrierte Menge an „flüssigen“ Vitaminen, Nährstoffen und Enzymen. Eine große Auswahl gibt es etwa im Bioladen „juicedeli“ (6., Mariahilfer Straße 45/20). Hier werden neben gesunden Smoothies auch Bowls, Detox-Suppen und Biokaffee kredenzt.

► **Bewegung:** Körper und Geist in Einklang bringen? Wie wäre es mit Hotpod-Yo-

ga (5., Margaretenstraße 70)? Hier wird in einem auf 37 Grad erhitzten aufblasbaren Raum trainiert. Die Yoga-Stellungen variieren und sind für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Mehr sportliche Betätigung gesucht? Bei John Harris Fitness (1., Nibelungengasse 5) gibt es nicht nur ein umfangreiches Kursangebot, sondern auch Top-Betreuung und tolle Wellness-Oasen für die Erholung danach.

► **Clean-Eating:** Dass gesundes Essen auch unglaublich gut sein kann, wird täglich, etwa in der „Health Kitchen“



Yoga und Bewegung unterstützen dabei, sich besser zu fühlen

(1., Wollzeile 31), unter Beweis gestellt. Serviert werden Power-Bowls, frische Salate, Suppen und köstliches Fingerfood – ohne künstliche Zusatzstoffe, regional, biologisch, hausgemacht und ohne zusätzlichen Zucker.

► **Massagen:** Auch im neuen Jahr ist es wichtig, sich regelmäßig eine Auszeit zu gönnen, um dem Alltagsstress zu entfliehen. Wie etwa im Dhvari Spa (9., Berggasse 18), einem asiatischen Luxus-Spa mitten in Wien.



Gesunde Ernährung fördert Wohlbefinden und Leistung