



# LEFAY SPA WELT

---

Ein exklusiver Tempel des Wohlbefindens, in dem sich Körper und Geist über die Wiederentdeckung authentischer Emotionen und im Einklang mit sich selbst regenerieren.

03.

## DER PARK IN DER STILLE UNTER DEN STERNEN: TRILOGIE IM FREIEN.

Einige der Aktivitäten, die zu den wesentlichen Bestandteilen der Lefay Spa Method Behandlungen gehören, finden in der großen Parkanlage des Resorts statt, in der – inmitten von jahrhundertealten Bäumen und vor einem einzigartigen Panorama – drei Parcours entstanden sind.

### LAUF-PARCOURS

Wind und Hügel im Rhythmus der Schritte

Dieser rund 2 Km lange Parcours schlängelt sich durch die Hügel und den Wald, mit einem Gesamthöhenunterschied von ungefähr 150 Metern. Er ist speziell für Liebhaber des Laufsports und für all diejenigen geeignet, die mit wirkungsvollen Spaziergängen beginnen möchten.

### VITA-PARCOURS

Form und Farbe

Acht Stationen, an denen man Übungen zur Verbesserung von Tonus und Elastizität der Muskeln ausführen kann.

### ENERGETISCH-THERAPEUTISCHER GARTEN

Das Symbol des Lebens

Fünf verschiedene Stationen (Der grüne Drache, der rote Phönix, der weiße Tiger, die schwarze Schildkröte, die Mitte), die sich durch ihre reichhaltige Symbolik und die archetypischen Bedeutungen auszeichnen. Ein Parcours, der an den Gang des Lebens in seinen unterschiedlichen Abschnitten erinnert.

### DER GRÜNE DRACHE

Diese Station liegt im Osten des Gartens und verkörpert die Erneuerung der Natur, den Frühling, den Beginn des Lebens. Sie befindet sich inmitten

eines Waldes und zeichnet sich durch das Element Holz aus.

AKTIVITÄTEN: *Stretching der Meridiane* und *Gymnastik zum Wachwerden*.

### DER ROTE PHÖNIX

Diese Station befindet sich im Süden des Gartens und verkörpert den Höhepunkt der Energie, den Sommer, die Mittagsstunde. Der Rote Phönix wird von der roten Farbe charakterisiert.

AKTIVITÄTEN: *Tai Qi* und *Qi Gong*.

### DER WEISSE TIGER

Diese Station liegt im Westen des Gartens und verkörpert den Ort der Sammlung. Beim Weißen Tiger herrschen die Farbe Weiß und die Bänke aus Metall vor.

AKTIVITÄTEN: *Yoga* und *Qi Gong*.

### DIE SCHWARZE SCHILDKRÖTE

Sie liegt inmitten eines Tals im Norden des Gartens. Sie ist durch eine Felshöhle, ein kleines Wassergerinnsel und Bänke aus nacktem Fels gekennzeichnet.

AKTIVITÄT: *Qi Gong*.

### DIE MITTE

Sie ist die in der Mitte des energetisch-therapeutischen Gartens gelegene Station, auf einem Hügel voller gelber Blumen.

AKTIVITÄTEN: *Soft Stretching* und *Tai Qi*

GRUPPENKURSE KOSTENLOS

PRIVATE TRAINING-STUNDEN (Dauer 40 Min.) € 90,00

Zur besseren Orientierung in unserem energetisch-therapeutischen Garten, empfehlen wir Ihnen, die Karte der verschiedenen Parcours zu konsultieren, die für Sie am SPA-Empfang bereit liegt.