



# LEFAY SPA METHOD GESUNDHEITSPROGRAMME

---

Das Wissenschaftliche Komitee Lefay SPA hat eine Methode entwickelt, die die Grundsätze der Klassischen Chinesischen Medizin mit der wissenschaftlichen Forschung des Westens vereint. Ihr Ziel ist das Gesamtwohlbefinden und die Gesundheit des Einzelnen.

Die Klassische Chinesische Medizin gehört zu den ältesten Diagnose- und Therapiewissenschaften der Welt. Sie sieht den Menschen als einen unteilbaren, ständig in Entwicklung befindlichen Komplex aus Materie, Energie und Geist. Sie befasst sich bereits seit ihrer Gründungszeit mit einem Phänomen, das wir als Stress kennen, und das eine der Hauptursachen für das Auftreten von Beschwerden und Krankheiten darstellt. Aus der westlichen Welt übernimmt die Lefay SPA Method dagegen die neuesten wissenschaftlichen Forschungsergebnisse in Bezug auf Alterungsprozesse, Stress, Haltung, Ernährung und emotionales Wohlbefinden. Dieser Zusammenschluss bildet – nach sorgfältiger Erforschung und Kontrolle – die Basis der Lefay SPA Methode und der innovativen Vorschläge, aus denen sich diese zusammensetzt.

01.

## GESUNDHEITSPROGRAMME I FLUSSI DELL'ENERGIA

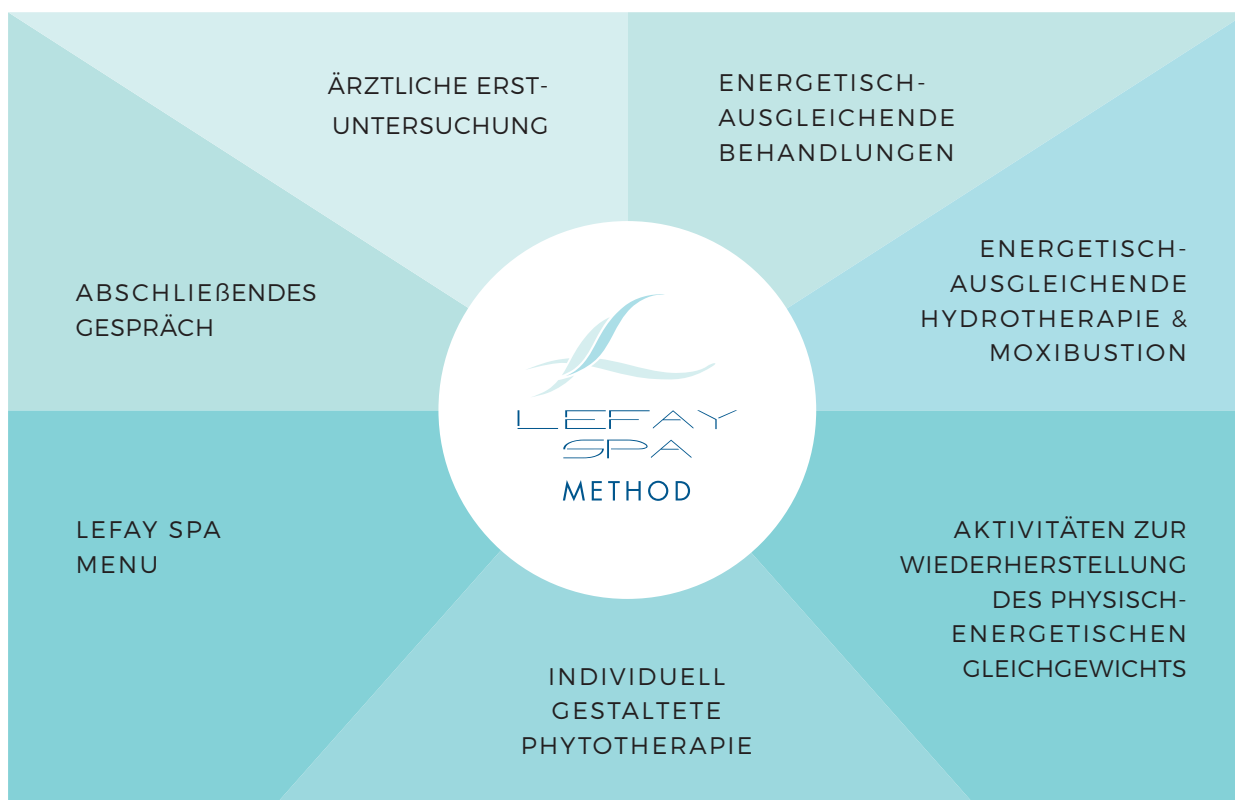
Lefay SPA bietet seinen Gästen innovative Gesundheitsprogramme, die sogenannten *Flussi dell'Energia*. Sie werden unter Berücksichtigung der individuellen Erfordernisse entworfen, um ein umfassendes psychophysisches Wohlbefinden wieder herzustellen und haben unterschiedliche Schwerpunkte: Gewichtsverlust, Stress, Haltung und körperliche Verfassung, Schlaf, Alterserscheinungen und Entgiftung.

### ENERGETISCHE UNTERSUCHUNG

Die energetische Analyse steht am Anfang jedes Energieflussprogramms. Anhand verschiedener Untersuchungen wird der energetische Status-quo der Person festgestellt und das passende Programm ausgewählt.

### ENERGETISCHE BEHANDLUNGEN

Die energetischen Behandlungen (Tuina, Massagen, Fußreflexzonen-Massagen, Akupunktursitzungen, usw.) sind der Reaktivierung der Energiekanäle gewidmet und werden individuell gestaltet. Bei der Entwicklung dieser Massagen wurden die Grundsätze der Klassischen Chinesischen Medizin auf die westlichen Massage-Methoden angewandt. Zusätzlich zu den traditionellen Massage-Techniken werden Meridiane und Energiepunkte stimuliert, die einen „energetischen“ Effekt garantieren, und eine tief reichende, anhaltende Wirkung der Behandlung sicher stellen. Diese Methode verstärkt die Wirkung einer traditionellen Massage, da die energetische Stimulation von dem Organismus verarbeitet und „erinnert“ wird.



## **ENERGETISCHE HYDRO-AROMATHERAPIEN**

---

Unterwassermassage-Behandlung mit ätherischen Ölen, die im Rahmen des Vorgesprächs festgelegt wurden. Die auf die Meridiane gerichteten Wasserstrahlen verbessern die Durchblutung und schenken neue Energie und Vitalität.

## **AKTIVITÄTEN ZUR WIEDERHERSTELLUNG DES PHYSISCH-ENERGETISCHEN GLEICHGEWICHTS**

---

Die Aktivitäten zur Wiederherstellung des physisch-energetischen Gleichgewichts, Qi Gong, Stretching der Meridiane und Tai-Chi – sind Techniken, die eine jahrtausendealte Philosophie widerspiegeln. Sie sind ein wichtiger Bestandteil der Lefay SPA Method Programme. Ihre weichen, fließenden Bewegungen regulieren den Energiestatus, stärken den Körper und entspannen den Geist.

## **PERSONALISIERTE PHYTOTHERAPIE**

---

Die Lefay SPA Methode verwendet in ihren Programmen die älteste Form der Phytotherapie, den Kräutertee. Während des einleitenden Gespräches werden dem Gast je nach seiner energetischen Konstitution Arzneipflanzen verschrieben, die er sowohl während seines Aufenthaltes als auch im Anschluss daran zu sich nehmen sollte.

## **ERNÄHRUNGSPROGRAMM**

---

### Lefay SPA Menü

---

Die Ernährung spielt in der Präventivmedizin eine grundlegende Rolle und findet aus diesem Grund auch in den Lefay SPA Method Programmen Anwendung. Lefay SPA Menü ist ein entgiftender, leicht kalorienreduzierter Ernährungsansatz. Er zielt darauf ab, die Energiezufuhr über Nahrungsmittel sicherzustellen, die aufgrund ihrer Qualitätsmerkmale ausgewählt und mit Methoden zubereitet werden, die den Verdauungsapparat nicht übermäßig belasten. Außerdem ist dieser Ansatz auf eine Abänderung der Ernährungsgewohnheiten ausgerichtet. Dies geschieht durch Aufklärung über die Nährwertmerkmale der verschiedenen Nahrungsmittel und über die psychologischen Prozesse, die unsere Einstellung zum Essen beeinflussen.

## **ABSCHLIESSENDES GESPRÄCH**

---

Während des Abschlussgespräches mit dem Arzt erhalten Sie Hinweise für Ihre Gesundheitsvorsorge zu Hause (Diät, Phytotherapie), die wir Ihnen auch gern in Form eines persönlichen Briefes überreichen.