



LEFAY SPA WELT

DER MENSCH UND DIE NATUR

02.

NEW

DER MENSCH UND DIE NATUR IN DER STILLE UNTER DEN STERNEN: TRILOGIE IM FREIEN

Die Begegnung mit der Natur ist der erste Schritt zur Reinigung von Geist und Körper. Im Lefay Resort & SPA Lago di Garda erstreckt sich der Tempel des ganzheitlichen Wohlbefindens in dem wunderschönen 11-Hektar großen Park, in den das Resort eingebettet ist. In dieser Landschaft, wo Mensch und Natur zusammenkommen, gibt es drei verschiedene Parcours: den Energetisch-Therapeutischen Garten mit Energie-Stationen, die von den Prinzipien der Klassischen Chinesischen Medizin inspiriert sind; den Lauf- und Sky Fitness-Parcours für Outdoor-Bewegung. Hier werden die Aktivitäten zur Wiederherstellung des körperlichen und energetischen Gleichgewichts, die Teil der Lefay SPA Philosophie sind, inmitten von jahrhundertalten Bäumen und vor einem einzigartigen Panorama durchgeführt.

ENERGETISCH-THERAPEUTISCHER GARTEN Il Simbolo della Vita

In Übereinstimmung mit den Prinzipien der Klassischen Chinesischen Medizin und der Vorstellung, dass das Wohlbefinden des Einzelnen von einer gesunden Umwelt abhängt, wurden das Energiekonzept und die Theorie der fünf Bewegungen sowohl für das innere als auch für äußere Umfeld von Lefay SPA ergründet. Die Gestaltung des Energetisch-Therapeutischen Gartens, der das Ergebnis der Zusammenarbeit zwischen dem Lefay SPA Method Wissenschaftlichen Komitee und Designern ist, wurde sehr sorgfältig angegangen. Der Energetisch-Therapeutische Garten „Il Simbolo della Vita“, der die verschiedenen Phasen der menschlichen Existenz verfolgt, besteht aus fünf Stationen voller Symbole. Sie haben unterschiedlichen Formen, Farben, Wesen und spezifischen Bewegungs- und Meditationsaktivitäten und besitzen eine klare Bedeutung für den Körper. Ihre Funktion ist, den subtilen

Elementen aus denen wir bestehen, das Bedürfnis zu wecken, die Natur zu erforschen, als Verbündeten wahrzunehmen, sich in ihr zu bewegen und mit ihr zu spielen.



DER GRÜNE DRACHE

Unruhe, Ungestüm und Ärger werden harmonisiert. 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.

AKTIVITÄTEN

Stretching der Meridiane: Eine Disziplin, die Muskelfasern und Sehnen entspannt, Gelenke gelockert und Energie- sowie mentale Blockaden gelöst.

Perception walking: Einem ruhigen Spaziergang durch den Park entsteht durch den einfachen Akt des Gehens eine tiefe Beziehung zur Umgebung. Dabei entdecken wir auf eine neue und bewusste Weise die Sinne wieder, die wir im Alltag nur unbewusst verwenden.

Empfohlene Massage: **Der Grüne Drache.**

Diese Massage wird mit westlicher Technik durchgeführt und behandelt die Energiebahnen des Frühlings oder der Wiedergeburt, das heißt die Meridiane der Leber und der Gallenblase. Diese entspannt die Muskulatur und den ganzen Körper. Bei der Massage wird Olivenöl verwendet, das mit ein paar Tropfen ätherischen Ölen aus Rosmarin und Minz aromatisiert ist. Für die Farbtherapie wird Grün empfohlen.

MO / DO
€ 115,00

FR / SO*
€ 126,00



DER ROTE PHÖNIX

Die Sinne werden erweitert, die Freude und Harmonie mit sich selbst und der Natur gefördert. 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

Qi Gong der fünf Tierformen WU QIN XI: Es sind Übungen uralter Tradition, deren therapeutische Hauptfunktion darin besteht, die Fünf Organe (Leber, Herz, Milz, Lunge, Nieren) und die damit verbundenen Funktionen und Energiephasen zu aktivieren. Es ist für alle Altersgruppen geeignet und wird zur Prävention und Behandlung von pathologischen Symptomen empfohlen.

„Mindfulness“ Meditation: Konzentrieren Sie sich auf das Hier und Jetzt. Bewahren Sie die Ruhe und fühlen die Kraft, die notwendig ist, um kräftezehrende Gedanken zu beseitigen, und somit Raum für positive und angenehme Gedanken zu schaffen. Das Ziel ist es, einen Zustand des tiefen Wohlbefindens zu erreichen, in dem man „sein“ und fühlen kann, dass alles wunderbar und vollkommen ist. Es wird empfohlen, die Aktivität während dem Sonnenaufgang durchzuführen, dem idealen Zeitpunkt für diese Meditation.

Empfohlene Massage: **Der Rote Phönix.**

Diese Massage wird mit chinesischer Technik durchgeführt und behandelt die Meridiane des Herzens, die Energiebahnen des Sommers oder mittags. Die Massage wirkt entspannend, ganz nach dem Vorbild des Roten Phönixes, der mit neuer Energie aus seiner Asche aufersteht. Bei der Massage wird Olivenöl verwendet, das mit ein paar Tropfen ätherischen Ölen aus Lavendel und Rose aromatisiert ist. Für die Farbtherapie wird Rot empfohlen.

MO / DO
€ 155,00

FR / SO*
€ 170,00



DER WEIßE TIGER

Hier werden die Besinnung und die Meditation gefördert. Diese Station liegt im Westen des Gartens und verkörpert den Rückzug der Energie, den Herbst und den Sonnenuntergang. Hier herrschen die Farbe Weiss und das Element Metall vor.

AKTIVITÄTEN

Yoga: Ein altes Bewusstseinsystem, mit dem Ziel, all unsere physischen und mentalen Körper zu vereinen, Beeinflussungen zu entfernen und ein größeres Bewusstsein für lebenswichtige, physiologische Prozesse, und generell für unseren Körper zu wecken.

Atmen gegen Stress: Die Kenntnis und Kontrolle des Atems zu jedem Zeitpunkt hilft bei der Beseitigung von Giftstoffen; verbessert den Blut- und Lymphabfluss; befreit von Angst und Schrecken; stärkt das Immunsystem; verbessert die Verdauung und reinigt. Es wird empfohlen, die Aktivität während dem Sonnenuntergang durchzuführen, dem idealen Zeitpunkt für diese Meditation.

Empfohlene Massage: **Der Weiße Tiger**

Diese Massage wird mit westlicher Technik durchgeführt. Der ganze Organismus und vor allem die energetischen Gleichgewichtspunkte des Körpers werden behandelt. Damit soll das Energieniveau des Organismus ausgeglichen, entspannt und erhöht werden. Bei der Massage werden ätherische Öle aus Eukalyptus und Thymian genutzt. Als Farbtherapie werden Weiß oder helle Farben empfohlen.

MO / DO
€ 115,00

FR / SO*
€ 126,00



DIE SCHWARZE SCHILDKRÖTE

Die während stressiger Periode verschwendete Energie wird neu fokussiert und konzentriert. Diese Station liegt inmitten eines Tals im Norden des Gartens. Sie verkörpert das Ruhen der Energie, den Winter und das Fundament für die Beziehung zu uns selbst. Sie ist durch eine Felshöhle, eine Quelle und Bänke aus Stein gekennzeichnet.

AKTIVITÄTEN

Qi Gong: Eine chinesische Disziplin, die in ihrer Einfachheit lehrt, in uns selbst zu gehen, indem wir kurzzeitig die Türen zur Außenwelt schließen, was uns erlaubt, durch den Körper, den Geist und den Atem, uns wirklich kennenzulernen.

Bewusstes Ganzkörper Walking: Neuprogrammierung des gesamten Körpers durch die Erfahrung des Gehens. Ziel ist die Wahrnehmung, das Verständnis und die Erfahrung der weniger bekannten, aber grundlegenden körperlichen Prinzipien, die beim natürlichen Gehen aktiviert werden. Eine fließende, tief verwurzelte, mühelose Form mit einer neuen Art des Gehens entwickelt sich. Jeder einzelne Schritt ist nicht nur eine Entdeckung der Außenwelt, sondern auch der Innennwelt.

Empfohlene Massage: Die Schwarze Schildkröte.

Diese Massage nährt den Organismus in der Tiefe, stellt das Gleichgewicht der Energiebahnen, die die Körperstruktur stärken, wieder her, besitzt eine Anti-Aging Wirkung und kräftigt jene Energiefunktionen, auf die sich unser ganzes Leben stützt. Bei der Massage werden verdampfte ätherische Öle aus Wacholder und Zypresse genutzt. Als Farbtherapie werden Schwarz oder dunkle Farben empfohlen.

MO / DO
€ 115,00

FR / SO*
€ 126,00

**DIE MITTE**

Es verbindet auf energische Weise alle Lebensphasen des Menschen. Sie ist die in der Mitte des Energetisch-Therapeutischen Gartens gelegene Station, auf einem Hügel voller gelber Blumen. Die Mitte ist die Verbindung aller Stationen und bietet eine wunderbare Landschaft mit malerischem Blick.

AKTIVITÄTEN

Qi Gong der sechs heilenden Laute: Liu Zi Jue „Die sechs heilenden Laute“ ist eine alte Form des Qi Gong und besteht aus langsamen, breiten und harmonischen Übungen, die zusammen mit Gesang von sechs spezifischen Lauten während der Ausatmung ausgeführt werden. Die Haltung und Bewegungen „erklingen“ mit der Aussprache der sechs Laute und erhöhen deren Effektivität. Dies gibt Energie und Ruhe und hilft bei der Heilung einiger chronischer Krankheiten.

Zazen-Meditation: Um zum wahren Leben zu erwachen und uns zu helfen, Bindungen zu überwinden. Zazen „einfach sitzen“ bedeutet, ohne Ziele oder Erwartungen zu sitzen, ohne etwas zu wollen und zu denken. Die Schwierigkeit liegt genau in diesem Wort: einfach. Zazen bedeutet, Kenntnisse aufzugeben, in Nicht-Wissen einzutreten, sich an alle Dinge zu halten und nicht nur an eines. Der Ausdruck dessen, was wir wirklich sind, die Wiederentdeckung dessen, was wir immer waren.

Empfohlene Massage: Die Mitte.

Die Haut wird aufgehellt und die Gesichtsmuskulatur entspannt. Sie beginnt

mit dem Auftragen von ätherischen Ölen aus Zitrone und Melisse auf die Fingerspitzen, wo die Energiebahnen beginnen, die auf die Muskeln von Kopf und Gesicht wirken. Die klassische drainierende Massage wird mit der Stimulierung bestimmter Energiepunkte am Kopf kombiniert, um eine tief entspannende Wirkung zu erzielen. In der Farbtherapie wird hier Gelb empfohlen.

MO / DO
€ 115,00

FR / SO*
€ 126,00

GRUPPENKURSE KOSTENLOS
PRIVATE TRAINING-STUNDEN

MO / DO
€ 110,00
(40 Min.)

FR / SO*
€ 121,00
(40 Min.)

GEFÜHRTER SPAZIERGANG IM ENERGETISCH-
THERAPEUTISCHEN GARTEN *Il Simbolo della Vita*
PRIVATE FÜHRUNG

MO / DO
€ 160,00
(90 Min.)

FR / SO*
€ 176,00
(90 Min.)

FÜR ZWEI PERSONEN

MO / DO
€ 190,00

FR / SO*
€ 209,00

Um sich im energetischen und therapeutischen Garten zurechtzufinden, empfehlen wir Ihnen die Karte der Outdoor-Wellness-Pfade, die an der SPA-Rezeption erhältlich ist.

LAUF-PARCOURS**Nel Ritmo dei Passi il Vento e la Collina**

Der Lauf-Parcours ist rund 2 Km lange und 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.

SKY FITNESS PARCOURS**La Forma e il Colore**

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