

LEFAY
SPA
METHOD®

LEFAY SPA METHOD

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 ganzheitliche Wohlbefinden 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, sich 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 Methode dagegen die neuesten wissenschaftlichen Forschungsergebnisse in Bezug auf Stress, Entzündung, Ernährung, Alterungsprozesse 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.



INHALTVERZEICHNIS

1. DIE PHILOSOPHIE	5
1.1 Bewusst und Gesund Leben	7
1.2 Über die Klassische Chinesische Medizin	8
2. DIE SÄULEN DER LEFAY SPA METHODE	11
2.1 Ärztliche und Energetische Untersuchung	12
2.2 Behandlungen der Chinesischen und Westlichen Tradition	13
2.3 Ganzheitliche Disziplinen und Atmung	14
2.4 Phytotherapie	15
2.5 Gesund Essen	16
3. GESUNDHEITSPROGRAMME / <i>FLUSSI DELL'ENERGIA</i>	19
DISCOVERY	20
ZUR ENTSPANNUNG	22
Antistress "Recupero dell'Energia Originale"	22
Schlaf "Il Sentiero di Hypnos"	23
GLEICHGEWICHT WIEDERFINDEN	24
Immunabwehr und Darm "Il Chiaro e lo Scuro"	24
Detox "Purezza ed Equilibrio"	25
DEN KÖRPER IN FORM BRINGEN	26
Gewicht "Armonia del Corpo"	26
Sport "Leggerezza e Plasticità"	27
ZUR ERNEUERUNG	28
Schönheit von Körper und Seele "Luminosità dello Spirito"	28
Langlebigkeit "La Via da Seguire"	29



DIE PHILOSOPHIE

Von Anfang an war das Ziel der Lefay SPA Methode die völlige Wiederherstellung des Gleichgewichts von Körper, Geist und Seele durch das Streben nach bewusster Gesundheit, d. h. nach einer verantwortungsvollen, natürlichen und gesunden Pflege des Körpers und vor allem nach einem Lebensstil, der jeden Tag in die Praxis umgesetzt werden kann.



*Lefay SPA Method: wenn die
Klassische Chinesische Medizin
auf die wissenschaftliche
Forschung des Westens trifft.*

- DIE PHILOSOPHIE -

Bewusst und Gesund Leben

Die Gesundheitsprogramme der Lefay SPA Methode sind darauf ausgerichtet, Ihnen geeignete Werkzeuge zur Verfügung zu stellen, mit denen Sie sich auf den Weg zur Veränderung begeben und lernen, auf sich selbst zu hören und Ihre eigene Richtung zu finden.

Wenn Sie sich für eines der Programme der Lefay SPA Methode entscheiden, beginnt der Prozess der Veränderung schon vor Ihrer Ankunft im Resort, und zwar mit Hilfe eines Fragebogens, mit dem wir Ihren psycho-emotionalen Zustand und Ihren Lebensstil erfassen.

Nach der Ankunft werden die Gäste auf ihrer Reise durch Behandlungen, Beratungen und Aktivitäten begleitet, die ihnen dabei helfen, sich selbst neu zu entdecken und bestimmte Ziele festzulegen, um bewusste Protagonisten ihres Lebens zu werden.

Der Veränderungsprozess wird nach dem Aufenthalt durch eine Beratung am Ende des Programms fortgesetzt, um mit den Teilnehmern die Erreichung und Aufrechterhaltung des Ziels zu bewerten und ihnen dabei zu helfen, die Veränderungen im Alltag zu integrieren.



- DIE PHILOSOPHIE -

Über die Klassische Chinesische Medizin

Die Entwicklung des chinesischen wissenschaftlichen und medizinischen Denkens ist auf die taoistische Philosophie zurückzuführen, die zusammen mit dem Konfuzianismus und später dem Buddhismus die tausendjährige Entwicklung der chinesischen Kultur begleitet hat.

In der kosmogonischen Vision der Taoisten stand das Tao am Ursprung der Zeit. Es wurde mit ähnlichen Begriffen beschrieben, wie diejenigen, die von den jüdisch-christlichen Religionen verwendet werden, um über Gott zu sprechen, und ist im Legendenbuch Tao Te Ching gut beschrieben: "Es gab etwas Formloses und Vollkommenes, bevor das Universum entstand. Gelassen ist es und leer. Einzig und unverstündlich. Grenzenlos und ewig verfügbar. Es ist die Mutter des Universums."

Das Tao bringt die Eins hervor: Es ist das Qi (气), die Grundenergie des Universums, wie es im Huangdi Neijing (黄帝内经 Buch des Gelben Kaisers zur Inneren Medizin) beschrieben wird: "Die Energie Qi ist die Ursache von allem". Die Eins, die sich im Yin 阴 (die Erde) verdichtet und im Yang 阳 (der Himmel) verdünnt, bringt die Zwei hervor. Die

Erde und der Himmel wiederum, die miteinander interagieren, lassen die Drei entstehen, d.h. alle existierenden Dinge einschließlich des Menschen. Der Mensch steht also zwischen Himmel und Erde und erhält vom Himmel alle Arten von Qi, die den psychischen und spirituellen Aspekt ausmachen, und von der Erde die physische Struktur, das Blut und die zirkulierenden Flüssigkeiten. Er ist ein Mikrokosmos, der in ein Energiesystem eingebettet ist, das in enger Verbindung mit der äußeren Umgebung (Makrokosmos) steht, der dieselben Gesetze zugrunde liegen: die Gesetze, die die Natur als Ganzes regieren.

In der Medizin ist das Qi das Ergebnis der Beziehung zwischen einem Organ (Yin) und seinen Funktionen (Yang), zwischen der in der DNA einer Zelle enthaltenen Information und ihrer biochemischen Produktion, wie wir heute sagen würden. Es ist interessant festzustellen, dass die psychische Produktion und die Emotionen auch in den Organen des Körpers verwurzelt sind, so dass es keine Trennung zwischen Psyche und Körper wie in unserer Kultur gibt. Ganz im Gegenteil besteht



ein ausgeklügeltes System, das Krankheiten mit Emotionen verbindet.

Im Laufe der Zeit entwickelte sich aus der Yin/ Yang-Einteilung (Materie/Energie) die Fünf-Phasen- oder Fünf-Bewegungen-Theorie (五行 Wu Xing): Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Diese Theorie hat die Aufgabe, die Phasen zu erklären, die die gegenseitige Umwandlung von Yin und Yang regeln, sowohl im Universum als auch in unserem Körper.

In dieser Klassifizierung ist alles, was existiert, mit einer der fünf Hauptphasen verbunden und hat dieselbe energetische Wurzel wie diese.

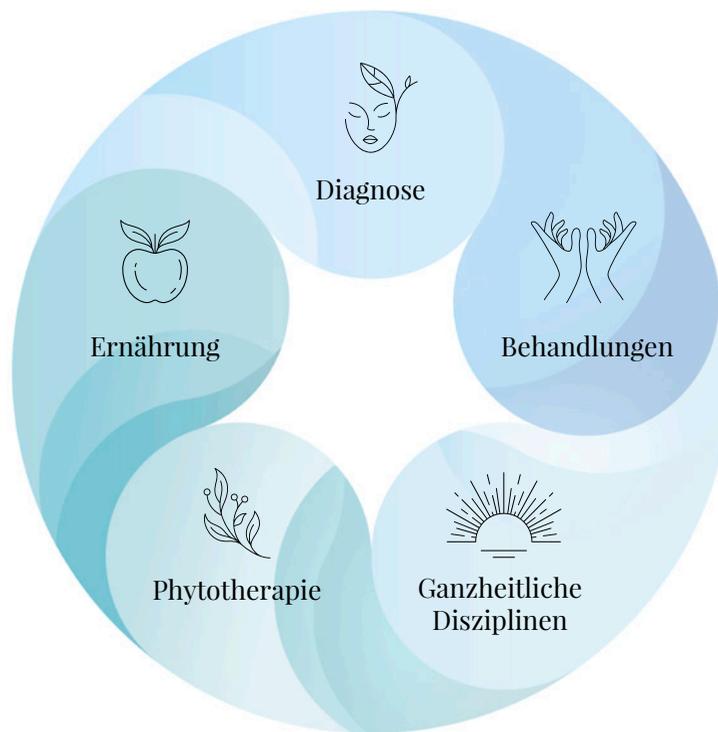
Die Welt ist daher in vier Elemente unterteilt: Holz-Frühling (Energieorgane Leber und Gallenblase), Feuer-Sommer (Energieorgane Herz und Dünndarm), Metall-Herbst (Energieorgane Lunge und Dickdarm) und Wasser-Winter (Energieorgane Niere und Harnblase). Die Erde befindet sich im Zentrum und stellt das Element der Verbindung dar, das die Wandlung von einem Element zum anderen im Kreis der Fünf Bewegungen ermöglicht: vom Yang (Holz und Feuer) zum Yin (Metall und

Wasser). Jedes dieser Elemente aktiviert je nach Jahreszeit und Tageszeit seinen eigenen Sektor (z. B. sind im Winter alle Aspekte, die mit dieser Jahreszeit und damit mit dem Element Wasser verbunden sind, stark und aktiv). Alle diese Kräfte zusammen, die sich in einem ständigen und unendlichen Kreislauf gegenseitig beherrschen, garantieren das harmonische Gleichgewicht der Welt und des Lebens. Wie im Huangdi Neijing (黄帝内经) geschrieben steht, kann alles, was existiert, auf diese Fünf Phasen bezogen und in ihren kontinuierlichen und unendlichen Transformationen ausgedrückt werden. So kann man sie mit den Jahreszeiten, Farben, Bewegungen, Richtungen, Teilen, Organen des Menschen usw. in Verbindung bringen.

Aus diesen Prinzipien wurden die Säulen der Programme der Lefay SPA Methode entwickelt, um den Gast im Prozess der Bewusstwerdung seines eigenen Gesundheitszustandes zu begleiten und die beiden Kräfte Yin und Yang ins Gleichgewicht zu bringen.



DIE SÄULEN DER LEFAY SPA METHODE



Die Säulen der Lefay SPA Methode sind die fünf Grundlagen, die die Programme unterstützen und die Hauptphasen der Veränderungserfahrung charakterisieren.



-1-

Ärztliche und Energetische Untersuchung



Der Energiedoktor erkundigt sich nach bestimmten Merkmalen des Organismus, von den Träumen bis zur Verdauung, und versucht, die kleinen Schwankungen in der Energie des Körpers wahrzunehmen, lange bevor sie sich zu Krankheiten entwickeln. Der Arzt beobachtet auch den Teint der Haut, hört den Tonfall der Stimme, fragt nach den Lieblings-Geschmacksrichtungen, misst den Puls der Radialis-Arterie und verwendet auch wissenschaftliche Instrumente, um eine Untersuchung zu schaffen, die sowohl östliche als auch westliche Prinzipien widerspiegelt, im Einklang mit der Philosophie der Lefay SPA Methode. Dieses Verfahren ermöglicht eine Energiediagnose, die spezifische Behandlungen für die festgestellte Veränderung ermöglicht.

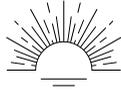


-2-

Behandlungen der Chinesischen und Westlichen Tradition

Die Behandlungen sind darauf ausgerichtet, die Energie von Geist und Körper zu reaktivieren oder wieder ins Gleichgewicht zu bringen, und werden auf den individuellen psychophysischen Zustand zugeschnitten. Bei der Entwicklung dieser Behandlungen 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 sicherstellen. Diese Methode verstärkt die Wirkung einer traditionellen Massage, da die energetische Stimulation von dem Organismus verarbeitet und „erinnert“ wird.





- 3 -

Ganzheitliche Disziplinen und Atmung



Die Aktivitäten zur Wiederherstellung des physisch-energetischen Gleichgewichts, Qi Gong und Stretching der Meridiane – sind jahrtausendealte Techniken, die einen vollständigen Energieausgleich fördern. Qi Gong ist eine chinesische Disziplin, die in ihrer Einfachheit lehrt, in uns selbst zu gehen, indem wir kurzzeitig die Türen zur Außenwelt schließen. Dies erlaubt uns, durch den Körper, den Geist und den Atem, uns wirklich kennenzulernen. Das Stretching der Meridiane ist eine Disziplin, die dank der Bewegungen Muskelfasern und Sehnen entlang der Meridiane entspannt, Gelenke lockert und energetische und mentale Blockaden löst.



- 4 -

Phytotherapie

Die Lefay SPA Methode verwendet in ihren Programmen die älteste Form der Phytotherapie, den Kräutertee. Das Wissenschaftliche Komitee hat biologische Mischungen aus westlichen Pflanzen untersucht, die aus der Verbindung von Klassischer Chinesischer Medizin und westlicher Forschung entstanden sind. Die Kräutertees wurden sowohl wegen ihrer inneren Eigenschaften als auch wegen ihrer energetischen Funktion im Einklang mit den Werten der Lefay SPA Methode formuliert. Während des einleitenden Gespräches wird der am besten geeigneten Kräutertee verschrieben, den der Gast während und nach seinem Aufenthalt zu sich nehmen sollte.





- 5 -

Gesund Essen

Die Ernährung spielt in der Präventivmedizin eine grundlegende Rolle. Das Lefay SPA Menü ist eine entgiftende, leicht kalorienreduzierte Ernährungsform und es zielt darauf ab, die Energiezufuhr durch ausgewählte Nahrungsmittel sicherzustellen. In der Klassischen Chinesischen Medizin ist der Geschmack von Lebensmitteln von großer Bedeutung. Aus diesem Grund, um seine Eigenschaften nicht zu verändern, werden die Gewürze reduziert, indem geringe Mengen an nativem Olivenöl extra, wenig Salz und alternative Zuckerarten, die den glykämischen Index nicht verändern, wie Erythrit, Xylit und Trehalose, verwendet werden. Das Hauptziel besteht darin, das "Sheng" der Lebensmittel zu verstärken, d. h. ihre eigentlichen Eigenschaften, die sowohl aus westlicher als auch aus östlicher Sicht den Körper zutiefst nähren können. Die Gaben der Natur, d.h. lokale Produkte aus unserer Region, saisonales Obst und Gemüse, sind für uns von grundlegender Bedeutung. Das Lefay SPA Menü ist besonders schmackhaft, belastet den Verdauungsapparat nicht und folgt den Prinzipien einer gesunden und ausgewogenen Ernährung. Das Ziel ist es, zu einer Verbesserung der Essgewohnheiten beizutragen, indem über die Ernährungseigenschaften der verschiedenen Nahrungsmittel und die psychologischen Prozesse, die die Einstellung zum Essen bestimmen, aufgeklärt wird.







DIE GESUNDHEITSPROGRAMME

I Flussi dell'Energia

Die Lefay SPA Methode bietet ihren Gästen die innovativen Gesundheitsprogramme *I Flussi dell'Energia*, die auf die individuellen Bedürfnisse zugeschnitten sind, um ein vollständiges psychophysisches Wohlbefinden zu erreichen und verschiedene Ziele zu verfolgen:

- Stressabbau, Behandlung von Schlafstörungen, Stärkung der Immunabwehr, Entgiftung, Abnehmen, Fitness, Reduzierung von Alterserscheinungen, Langlebigkeit.

Jedes Programm beginnt mit einem Fragebogen vor dem Aufenthalt, um den Gast auf seine Reise ins Bewusstsein vorzubereiten, und endet mit einer Beratung nach dem Aufenthalt, um die erreichten Ziele aufrechtzuerhalten.

DISCOVERY

Das Discovery Programm ist eine Einführung in die Lefay SPA Methode: drei Tage, um eine Veränderung anzugehen und sich für einen gesünderen und bewussteren Lebensstil inspirieren zu lassen.

3 Nächte

- Ärztliche energetische Untersuchung
- Personalisierte Phytotherapie
- Lefay SPA energetische Gesichtsmassage *Derma di Luce*
- Personalisierte energetische Lefay SPA Körpermassage
- Kryotherapie-Sitzung
- Aktivität zur Wiederherstellung des körperlichen und energetischen Gleichgewichts (Stretching der Meridiane)
- Abschließendes Gespräch mit individuell abgestimmten Empfehlungen für eine Weiterführung des Programms zu Hause

INBEGRIFFEN

Zutritt zur Lefay SPA Welt
Frühstück, Mittagessen und Abendessen mit Lefay SPA Menü

€ 990,00

(Aufenthalt nicht
inbegriffen)



ZUR ENTSPANNUNG

Die Programme dieses Abschnitts sind all jenen gewidmet, die sich wünschen, tiefen Frieden zu finden, ihren Lebensrhythmus zu verlangsamen, eine Pause einzulegen, nachzudenken und ihren Körper und Geist zu entspannen, um eine neue, tiefe Verbindung mit sich selbst herzustellen.

ANTISTRESS

Recupero dell'Energia Originale

Der menschliche Körper bildet eine Gesamtheit von Energieflüssen in beständiger Aktivität und dem dauernden Versuch, das Gleichgewicht zwischen den äußeren Reizen und den inneren Emotionen zu finden. Wir versuchen stets, diesen Zustand zu erreichen, um gesund zu bleiben und uns wohlfühlen. Die Harmonie dieser zwei Dimensionen kann aber durch chronischen Stress gestört werden, was zu einem allgemeinen Unwohlsein führt. Das Programm „Recupero dell'Energia Originale“ hat zum Ziel, den Organismus neu zu programmieren, damit die nötigen Ressourcen für diesen Austausch von Kräften wieder stimuliert werden, die uns helfen, ein dynamisches Gleichgewicht wiederherzustellen. Die Wirksamkeit der Behandlungen wird durch die Messung der Herzfrequenz nach mathematischen Modellen überwacht, die die Änderungen des Zustands des Nervensystems als Stressindikator berechnen.

INBEGRIFFEN

Zutritt zur Lefay SPA Welt
Frühstück, Mittagessen und Abendessen mit Lefay SPA Menü

€ 2790,00

(5 Nächte-Aufenthalt
nicht inbegriffen)

€ 4190,00

(10 Nächte-Aufenthalt
nicht inbegriffen)

	5 Nächte	10 Nächte
• Einführung in das Programm	1	1
• Willkommens-Ritual Bad im Salzsee <i>La Luna nel Lago</i>	1	1
• Ärztliche energetische Untersuchung	1	1
• Personalisierte Phytotherapie	1	1
• Ärztliches Zwischengespräch**	-	1
• ANS-Überwachungsaktivität mit Atemübungen zur Stressbewältigung	2	3
• Psycho-Physischer Stress Check-Up*		
• Lefay SPA energetische Kopfmassage <i>La Finestra del Cielo</i>	1	2
• Akupunktursitzungen	2	2
• Kryotherapie-Sitzung	1	3
• Behandlung zur Zellregeneration (NanoVi-Gerät)	2	3
• Moxibustion	1	2
• Spezifische Antistress Tuina Massage <i>L'Essenza</i>	1	2
• Lefay SPA energetische Antistress Körpermassage	1	2
• Lefay SPA energetische Fußreflexzonen-Massage	1	2
• Aktivität zur Wiederherstellung des körperlichen und energetischen Gleichgewichts (Qi Gong)	2	2
• Aktivität zur Wiederherstellung des körperlichen und energetischen Gleichgewichts (Stretching der Meridiane)	1	2
• Geführter Spaziergang im energetisch-therapeutischen Garten	1	1
• Abschließendes Gespräch mit individuell abgestimmten Empfehlungen für eine Weiterführung des Programms zu Hause	1	1

*Nach ärztlicher Beratung empfohlen (kostenpflichtig)

** Für das 5-Nächte-Programm, ärztliches Zwischengespräch auf Anfrage - € 150

SCHLAF

Il Sentiero di Hypnos

Nach der Klassischen Chinesischen Medizin verkörpert die Schlaflosigkeit ein energetisches Missverhältnis, das von verschiedenen physischen und psychischen Faktoren verursacht wird, zu denen z.B. hormonelle Veränderungen, Verdauungsstörungen, Stress und körperliche und intellektuelle Überaktivität zählen. Die Behandlungen in diesem Programm stimulieren die energetischen Leitbahnen und spezifische Akupunkturpunkte, um den Schlaf zu fördern.

INBEGRIFFEN

Zutritt zur Lefay SPA Welt
Frühstück, Mittagessen und Abendessen mit Lefay SPA Menü

€ 2790.00

(5 Nächte-Aufenthalt
nicht inbegriffen)

€ 4190.00

(10 Nächte-Aufenthalt
nicht inbegriffen)

	5 Nächte	10 Nächte
• Einführung in das Programm	1	1
• Ärztliche energetische Untersuchung	1	1
• Personalisierte Phytotherapie	1	1
• Willkommens-Ritual Bad im Salzsee <i>La Luna nel Lago</i>	1	1
• Ärztliches Zwischengespräch**	-	1
• Schlaf-Check-up*		
• Lefay SPA energetische Gesichtsmassage <i>Derma di Luce</i>	1	2
• Moxibustion	2	3
• Lefay SPA energetische Massage <i>L'Abbraccio di Morfeo</i>	2	2
• Kryotherapie-Sitzung	1	3
• Behandlung zur Zellregeneration (NanoVi-Gerät)	2	4
• Lefay SPA energetische Fußreflexzonen-Massage	2	3
• Akupunktursitzungen	2	3
• Spezifische energetische Tuina Körpermassage <i>I Colori dell'Uomo</i>	2	2
• Aktivität zur Wiederherstellung des körperlichen und energetischen Gleichgewichts (Qi Gong)	2	4
• Geführter Spaziergang im energetisch-therapeutischen Garten	1	1
• Abschließendes Gespräch mit individuell abgestimmten Empfehlungen für eine Weiterführung des Programms zu Hause	1	1

*Nach ärztlicher Beratung empfohlen (kostenpflichtig)

** Für das 5-Nächte-Programm, ärztliches Zwischengespräch auf Anfrage - € 150

GLEICHGEWICHTWIEDERFINDEN

Diese Programme sind für diejenigen geeignet, die das Wohlbefinden ihres Körpers verbessern wollen, indem sie ihre Immunabwehr und den Körper im Allgemeinen stärken. Sie sind für diejenigen, die das Bedürfnis haben, ihren psycho-physischen Zustand und ihre Gesundheit wieder ins Gleichgewicht zu bringen, indem sie das Entzündungsniveau senken.

IMMUNABWEHR UND DARM

Il Chiaro e lo Scuro

Die beste Prävention ist es, sich um sich selbst zu kümmern. Einen gesunden Körper zu entwickeln, bedeutet nicht nur, sich mit einem wirksameren Immunsystem gegen Virenangriffe zu verteidigen, sondern auch einen Gesundheitszustand anzustreben, um ein physisches und psychisches Wohlbefinden zu erreichen. Es ist immer wichtig, eine Ernährung zu wählen, die die Darmmikroflora nährt, die für eine gute Immunabwehr von grundlegender Bedeutung ist. Ziel ist es, gesund zu bleiben und dem Körper zu helfen, alle Ressourcen zu haben, um sich gesund zu erhalten. Ein guter Zustand des Darms garantiert ein angenehmes Gefühl des allgemeinen Wohlbefindens, und zwar sowohl körperlich als auch geistig.

INBEGRIFFEN

Zutritt zur Lefay SPA Welt
Frühstück, Mittagessen und Abendessen mit personalisierter Diät

€ 2790,00

(5 Nächte-Aufenthalt
nicht inbegriffen)

€ 4190,00

(10 Nächte-Aufenthalt
nicht inbegriffen)

	5 Nächte	10 Nächte
• Einführung in das Programm	1	1
• Willkommens-Ritual Bad im Salzsee	1	1
<i>La Luna nel Lago</i>		
• Ärztliche energetische Untersuchung	1	1
• Personalisierte Phytotherapie	1	1
• Ärztliches Zwischengespräch**	-	1
• Darm-Check-up	1	1
• Ernährungs- und Diätberatung	1	1
• Lefay SPA energetischer Körper-Peeling	1	1
• Lefay SPA Massage <i>Nutrire la Vita</i>	1	2
• Lefay SPA energetische Fußreflexzonen-Massage	1	2
• Akupunktursitzungen	1	2
• Lefay SPA Gesichtereinigung	1	1
<i>Unico Cielo Short</i>		
• Spezifische energetische Tuina-Massage	2	3
• Moxibustion	1	2
• Lefay SPA energetische Entgiftungsmassage <i>La Luce oltre la Nebbia</i> mit Schröpfbehandlung	1	1
• Kryotherapie-Sitzung	1	3
• Behandlung zur Zellregeneration (NanoVi-Gerät)	2	3
• Atemübungen zur Stressbewältigung	1	1
• Aktivität zur Wiederherstellung des körperlichen und energetischen Gleichgewichts (Qi Gong)	1	1
• Geführter Spaziergang im energetisch-therapeutischen Garten	1	1
• Abschließendes Gespräch mit individuell abgestimmten Empfehlungen für eine Weiterführung des Programms zu Hause	1	1

** Für das 5-Nächte-Programm, ärztliches Zwischengespräch auf Anfrage - € 150

DETOX

Purezza ed Equilibrio

Durch jede Art der körperlichen oder geistigen Betätigung entstehen im Körper Abfallprodukte: ein länger andauernder Verbleib dieser Stoffe im menschlichen Organismus ist toxisch. Bei chronischem Stress, schlechter Ernährung oder häufigem Alkohol- und Zigarettenkonsum stellt sich ein Ungleichgewicht zwischen der Produktion von Toxinen und der Entgiftungsfähigkeit des Körpers ein. Als Folge kommt es zu einer Ansammlung von Toxinen, die nach und nach den Organismus übersäuern und zur frühzeitigen Alterung führen. Dieses Programm erlaubt, die sich in Stressperioden angesammelten Giftstoffe zu entfernen und eine bessere Funktion der für ihre Beseitigung verantwortlichen Organe sicherzustellen. Auf diese Weise wird der Körper beim Ausstoß der Toxine unterstützt und als Folge unser biologisches Alter zurückdatiert.

INBEGRIFFEN

Zutritt zur Lefay SPA Welt
Frühstück, Mittagessen und Abendessen mit personalisierter Diät

€ 2790,00

(5 Nächte-Aufenthalt
nicht inbegriffen)

€ 4190,00

(10 Nächte-Aufenthalt
nicht inbegriffen)

	5 Nächte	10 Nächte
• Einführung in das Programm	1	1
• Willkommens-Ritual Bad im Salzsee <i>La Luna nel Lago</i>	1	1
• Ärztliche energetische Untersuchung	1	1
• Personalisierte Phytotherapie	1	1
• Ärztliches Zwischengespräch**	-	1
• Darm-Check-up	1	1
• Ernährungs- und Diätberatung	1	1
• Lefay SPA energetischer Körper-Scrub	1	1
• Lefay SPA energetische Fußreflexzonen-Massage	1	1
• Lefay SPA Gesichtereinigung <i>Unico Cielo</i>	1	1
• Lefay SPA Körperpackungen mit spezifischem aromatischem Phyto-Schlamm	2	2
• Spezifische energetische Tuina Massage	1	2
• Moxibustion	1	3
• Akupunktursitzungen	1	2
• Lefay SPA energetische Entgiftungsmassage <i>La Luce oltre la Nebbia</i> mit Schröpfbehandlung	1	1
• Kryotherapie-Sitzung	1	3
• Lefay SPA energetische drainierende Massage <i>La Rugiada del Mattino</i>	1	2
• Behandlung zur Zellregeneration (NanoVi-Gerät)	1	2
• Aktivität zur Wiederherstellung des körperlichen und energetischen Gleichgewichts (Stretching der Meridiane)	2	3
• Geführter Spaziergang im energetisch-therapeutischen Garten	1	1
• Abschließendes Gespräch mit individuell abgestimmten Empfehlungen für eine Weiterführung des Programms zu Hause	1	1

** Für das 5-Nächte-Programm, ärztliches Zwischengespräch auf Anfrage - € 150

DEN KÖRPER IN FORM BRINGEN

Für alle, die sich um ihren Körper kümmern und ihr Körperbewusstsein verbessern möchten. Für diejenigen, die verstehen oder verstehen möchten, dass der Körper der Ort ist, wo wir lebenslang leben werden, der uns durch das Leben begleitet und uns durch die Welt bewegt.

GEWICHT

Armonia del Corpo

Studien haben bewiesen, dass nur ein kleiner Prozentsatz der Diäten oder Programme für Gewichtsverlust, die auf dem Modell des „Zwangs“ und des „Verzichts“ basieren, tatsächlich zu einem dauerhaften Gewichtsverlust führt. Hinzu kommt, dass diese Art von Diäten der Gesundheit schaden. Die Philosophie der Lefay SPA Methode unterstreicht die Bedeutung der „bewussten Ernährung“ und des bewussten Lebensstils im Allgemeinen. Sie zielt daher auf eine Veränderung der Essgewohnheiten innerhalb des Alltags ab. Das Programm bietet eine Ernährungsberatung und die Verschreibung einer gesunden und personalisierten Diät. Außerdem sind entgiftende und entwässernde Behandlungen vorgesehen, sowie sportlich-energetische Aktivitäten, mit dem Zweck, auf das optimale Körpergewicht hinzuwirken. Dabei handelt es sich um einen Prozess, der während des Aufenthaltes beginnt und zu Hause fortgeführt wird.

INBEGRIFFEN

Zutritt zur Lefay SPA Welt
Frühstück, Mittagessen und Abendessen mit personalisierter Diät

€ 2790,00

(5 Nächte-Aufenthalt
nicht inbegriffen)

€ 4190,00

(10 Nächte-Aufenthalt
nicht inbegriffen)

5 10
Nächte Nächte

• Einführung in das Programm	1	1
• Willkommens-Ritual Bad im Salzsee <i>La Luna nel Lago</i>	1	1
• Ärztliche energetische Untersuchung	1	1
• Personalisierte Phytotherapie	1	1
• Ernährungs- und Diätberatung	1	1
• Ärztliches Zwischengespräch**	-	1
• Darm-Check-up	1	1
• Lefay SPA energetischer Körper-Scrub	1	1
• Lefay SPA energetische Körpermassage mit Drainage- oder Anticellulite-Wirkung	1	2
• Energetische Tuina Massage <i>L'Armonia</i>	2	2
• Lefay SPA Körperpackungen mit spezifischem aromatischem Phyto-Schlamm	2	4
• Moxibustion	2	2
• Kryotherapie-Sitzung	1	2
• Behandlung zur Zellregeneration (NanoVi-Gerät)	1	2
• Akupunktursitzungen	1	2
• Lefay SPA energetische Fußreflexzonen-Massage	1	2
• Personalisierte Sitzung mit Personal-Trainer von 30 Minuten	1	2
• Aktivität zur Wiederherstellung des körperlichen und energetischen Gleichgewichts (Stretching der Meridiane)	1	2
• Geführter Spaziergang im energetisch-therapeutischen Garten	1	1
• Abschließendes Gespräch mit individuell abgestimmten Empfehlungen für eine Weiterführung des Programms zu Hause	1	1

SPORT

Leggerezza e Plasticità

Die Energie, die uns vor der Umwelt, Spannungen und Stress schützt, fließt in unseren Muskeln. Eine korrekte Haltung hilft dem Körper dem Effekt der Schwerkraft entgegenzuwirken und ermöglicht eine aufrechte Position, indem sie die Bewegungen ausgleicht und die Persönlichkeit des Einzelnen zum Ausdruck bringt. Die verschiedenen Behandlungen sowie die sportlichen und physisch-energetischen Aktivitäten dieses Programms zielen darauf ab, angespannte Muskeln zu lösen, schlaffe Muskeln zu revitalisieren und zu kräftigen.

INBEGRIFFEN

Zutritt zur Lefay SPA Welt
Frühstück, Mittagessen und Abendessen mit Lefay SPA Menü

€ 2790,00

(5 Nächte-Aufenthalt
nicht inbegriffen)

€ 4190,00

(10 Nächte-Aufenthalt
nicht inbegriffen)

	5 Nächte	10 Nächte
• Einführung in das Programm	1	1
• Willkommens-Ritual Bad im Salzsee <i>La Luna nel Lago</i>	1	1
• Ärztliche energetische Untersuchung	1	1
• Personalisierte Phytotherapie	1	1
• Ärztliches Zwischengespräch**	-	1
• Darm-Check-up*		
• Osteopathische Beratung	1	1
• Lefay SPA energetische Muskelentspannungsmassage <i>La Brezza accanto al Confine</i>	1	2
• Tuina Massage für die Haltung <i>La Cima della Montagna</i>	1	2
• Moxibustion	1	2
• Lefay SPA energetische Fußreflexzonen-Massage	1	2
• Craniosacral-osteopathische Behandlung	1	2
• Akupunktursitzungen	1	2
• Kryotherapie-Sitzung	2	2
• Behandlung zur Zellregeneration (NanoVi-Gerät)	2	3
• Entkrampfende Nacken- Rückenmassage	1	2
• Sky Fitness Sitzung mit Personal Trainer (30 Minuten)	3	3
• Aktivität zur Wiederherstellung des körperlichen und energetischen Gleichgewichts (Stretching der Meridiane)	1	2
• Geführter Spaziergang im energetisch-therapeutischen Garten	1	1
• Abschließendes Gespräch mit indivi- duell abgestimmten Empfehlungen für eine Weiterführung des Program- ms zu Hause	1	1

*Nach ärztlicher Beratung empfohlen (kostenpflichtig)

** Für das 5-Nächte-Programm, ärztliches
Zwischengespräch auf Anfrage - € 150

ZUR ERNEUERUNG

Diese Kategorie ist für alle gedacht, die den Wunsch nach Wiedergeburt verspüren und sich um ihren Körper kümmern wollen. Dies betrifft sowohl das Aussehen, um sich selbst zutiefst zu akzeptieren, als auch die Art und Weise, wie sie ihr Leben am besten verbringen.

SCHÖNHEIT VON KÖRPER UND SEELE

Luminosità dello Spirito

Der Glanz der Seele (Shen) kommt insbesondere in der Haut zum Ausdruck. Dieses Programm ist all denjenigen gewidmet, die den Ursachen der vorzeitigen Alterung vorbeugen oder sie reduzieren wollen, sowie denjenigen, die ihr Aussehen durch die Pflege ihrer „Seele“ verbessern wollen. Dieses Schönheitsprogramm basiert vollständig auf einer ganzheitlichen Auffassung, bei der „Nahrung“ für die Seele, tief reichende Entspannung und Harmonisierung des Nervensystems in der Lage sind, der Haut neuen Glanz zu schenken, die Falten zu glätten und den Körper zu tonisieren.

INBEGRIFFEN

Zutritt zur Lefay SPA Welt
Frühstück, Mittagessen und Abendessen mit Lefay SPA Menü

€ 2790,00

(5 Nächte-Aufenthalt
nicht inbegriffen)

€ 4190,00

(10 Nächte-Aufenthalt
nicht inbegriffen)

	5 Nächte	10 Nächte
• Einführung in das Programm	1	1
• Willkommens-Ritual Bad im Salzsee <i>La Luna nel Lago</i>	1	1
• Ärztliche energetische Untersuchung	1	1
• Personalisierte Phytotherapie	1	1
• Ärztliches Zwischengespräch**	-	1
• Darm-Check-up*		
• Schönheitsberatung für Körper und Gesicht	1	1
• Lefay SPA Gesichtereinigung <i>Unico Cielo</i>	1	1
• Lefay SPA energetische Gesichtsmassage <i>Derma di Luce</i>	1	1
• Aculifting für das Gesicht und Gesichtsmassage mit Gua Sha <i>Farfalla di Seta</i>	1	1
• Lefay SPA energetischer Körper-Scrub	1	1
• Lefay SPA Körperpackungen mit spezifischem aromatischem Phyto-Schlamm	1	3
• Lefay SPA energetische Körpermassage <i>Massaggio di Giada</i>	1	1
• Spezifische energetische Tuina Massage	1	2
• Kryotherapie-Sitzung	1	2
• Behandlung zur Zellregeneration (NanoVi-Gerät)	2	3
• Moxibustion	1	2
• Lefay SPA ästhetisches energetisches Gesichtsritual	1	2
• Lefay SPA energetische Fußreflexzonen - Massage	1	2
• Gymnastik für das Gesicht Fit & Face	1	1
• Aktivität zur Wiederherstellung des körperlichen und energetischen Gleichgewichts (Qi Gong)	1	2
• Geführter Spaziergang im energetisch-therapeutischen Garten	1	1
• Abschließendes Gespräch mit individuell abgestimmten Empfehlungen für eine Weiterführung des Programms zu Hause	1	1

*Nach ärztlicher Beratung empfohlen (kostenpflichtig)

** Für das 5-Nächte-Programm, ärztliches Zwischengespräch auf Anfrage - € 150

LANGLEBIGKEIT

La Via da Seguire

(Yang) bedeutet „Fürsorge“, „Füttern“, während (Sheng) „Gebären“, „Leben“, „Wachsen“ bedeutet. In der chinesischen Interpretation bedeutet „Yang Sheng“, das eigene vitale Potenzial zu fördern. Die eigenen Kräfte wieder ins Gleichgewicht zu bringen, im Voraus zu spüren, ob der eigene Lebensstil dem Körper oder der Psyche schadet. Sich zu bemühen, die eigenen intellektuellen Fähigkeiten zu schärfen, die Muskeln elastischer und widerstandsfähiger und die Gelenke beweglicher zu machen. Und das ist noch nicht alles: Es reicht nicht aus, den Körper zu nähren, sondern es ist auch wichtig, in der Ruhe des Geistes neue Kraft zu schöpfen.

INBEGRIFFEN

Zutritt zur Lefay SPA Welt
Frühstück, Mittagessen und Abendessen mit personalisierter Diät

€ 2790,00

(5 Nächte-Aufenthalt
nicht inbegriffen)

€ 4190,00

(10 Nächte-Aufenthalt
nicht inbegriffen)

	5 Nächte	10 Nächte
• Einführung in das Programm	1	1
• Willkommens-Ritual Bad im Salzsee <i>La Luna nel Lago</i>	1	1
• Ärztliche energetische Untersuchung	1	1
• Personalisierte Phytotherapie	1	1
• Ärztliches Zwischengespräch**	-	1
• Darm-Check-up	1	1
• Ernährungs- und Diätberatung	1	1
• Osteopatische und orthopädische Beratung	1	1
• Moxibustion	1	2
• Lefay SPA Massage <i>Nutrire la Vita</i>	2	3
• Lefay SPA energetische Fußreflexzonen-Massage	1	2
• Akupunktursitzungen	1	2
• Spezifische Tuina-Massage <i>L'Essenza</i>	1	2
• Lefay SPA energetisches Gesichtsritual <i>Senza Tempo</i>	1	1
• Kryotherapie-Sitzung	1	3
• Behandlung zur Zellregeneration (NanoVi-Gerät)	2	3
• Rückengymnastik	1	1
• Atemübungen zur Stressbewältigung	1	1
• Aktivität zur Wiederherstellung des körperlichen und energetischen Gleichgewichts (Qi Gong)	1	2
• Geführter Spaziergang im energetisch-therapeutischen Garten	1	1
• Abschließendes Gespräch mit individuell abgestimmten Empfehlungen für eine Weiterführung des Programms zu Hause	1	1

** Für das 5-Nächte-Programm, ärztliches Zwischengespräch auf Anfrage - € 150





BUCHUNGSBÜRO
+39 0365 241800
res.garda@lefayresorts.com

lefayspamethod.com
lefayresorts.com

lefayspamethod.com



MISTO
Carta | A sostegno della
gestione forestale responsabile
FSC® C058886