



---

# LEFAY SPA WELT

DER MENSCH UND DIE NATUR

---

02.

## 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. Es befindet sich inmitten eines Waldes und zeichnet sich durch Holzmöbel und einen Boden aus Baumscheiben aus: Es ist von immergrünen Pflanzen (Farnen) und typischen Essenzen (Rosmarin und Minze) umgeben.





# 火

## 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. Es zeichnet sich durch die rötliche Farbe des Pflasters, die runden Formen (wie Feuer), die typischen Essenzen der Jahreszeit (Lavendel) und die Heilpflanzen, die Gelassenheit vermitteln (Passionsblume). Die Station bietet einen herrlichen Blick auf die Berge und den See.



# 金

## 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. Kennzeichnend sind die Farbe Weiß, Metallbänke und typische Essenzen und Heilpflanzen (Eukalyptus und Birke).

# 水

## 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 ist durch eine Felshöhle, eine Quelle und Banke aus Stein gekennzeichnet. Es gibt keine ablenkenden Geräusche oder Blicke. Es ist die Station der Beziehung zu sich selbst; es steht für den Winter und die Mitternacht des Tages. Die dazugehörigen Pflanzen sind Wacholder und Geranie.



# 土

## DIE MITTE

---

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

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

**MO / DO**  
**€ 180,00**  
(90 Min.)

**FR / SO\***  
**€ 196,00**  
(90 Min.)

FÜR ZWEI PERSONEN

**MO / DO**  
**€ 195,00**

**FR / SO\***  
**€ 225,00**

Um sich im Energetisch- 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.

