



LEFAY SPA WELT

DER MENSCH UND DIE NATUR

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.

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 Vita-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 Das Symbol des Lebens

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 „Das Symbol des Lebens“, 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

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: Während 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.



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: Langsame Bewegungen und der vollkommen entspannte Körper sind der ideale Zustand für eine geistige Gesundheitsgymnastik, eine elegante „weiche“ Selbstverteidigungskampfkunst und eine Form der lebhaften Meditation mit dem Ziel, die eigene „innere“ Kraft zu entwickeln.

„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.



DER WEISSE TIGER

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.



DIE SCHWARZE SCHILDKRÖTE

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.



DIE MITTE

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

AKTIVITÄTEN

Qi Gong der sechs heilenden Laute: Liu Zi Jue „Die sechs heilende 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.

GRUPPENKURSE KOSTENLOS

PRIVATE TRAINING-STUNDEN (40 Min.) € 110,00

GEFÜHRTER SPAZIERGANG IM ENERGETISCH-
THERAPEUTISCHEN GARTEN *Das Symbol des Lebens*

PRIVATE FÜHRUNG (90 Min.) € 160,00
FÜR ZWEI PERSONEN € 190,00

*Für die bestmögliche Orientierung im Energetisch-Therapeutischen Garten empfehlen wir Ihnen, die Mappe der outdoor Wellnesswegen zu verwenden, die Sie an der SPA Rezeption entnehmen können.

LAUF-PARCOURS

Wind und Hügel im Rhythmus der Schritte

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.

VITA-PARCOURS

Form und Farbe

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

NATURAL WELLNESS „DIE PFADE DER FÜNF ELEMENTE“

Fünf Wege, auf denen Bewegung und Meditation mit Massagen zur Verbesserung des Energiehaushalts kombiniert werden. Eine Symbiose mit der Natur, ihren Bereichen und Phasen.

DER GRÜNE DRACHE

Für unruhige und nervöse Personen.

- 1 Stretching der Meridiane
- 1 Perception walking
- 1 Geführter Spaziergang im Energetisch-therapeutischen Garten
- 1 Grüner Drache Massage: Diese Lefay SPA Signature Massage behandelt die Energiebahnen des Frühlings oder des Sonnenaufgangs (die Meridiane der Leber und der Gallenblase) und entspannt die Muskulatur und den ganzen Organismus.

€ 320,00*

DER ROTE PHÖNIX

Für ängstliche Menschen. Erweitert die Sinne, stimuliert Freude und Harmonie mit der Natur.

- 1 Tai Qi
- 1 „Mindfulness“ Meditation
- 1 Geführter Spaziergang im Energetisch-therapeutischen Garten
- 1 Roter Phönix Massage: Behandelt die Energiebahnen der Sommers oder Mittags (Meridiane des Herzens). Diese Massage wirkt erfrischend und entspannend ganz nach dem Vorbild des Roten Phönix, der mit neuer Energie aus seiner Asche aufersteht und ein im Vergleich mit dem Zustand der „pathologischen Freude“ angstfreieres und ausgeglicheneres Leben in

Aussicht stellt.

€ 320,00*

DER WEISSE TIGER

Für Personen, die unter Schwäche, Müdigkeit und Melancholie leiden.

- 1 Yoga
- 1 Anti-Stress Atmung
- 1 Geführter Spaziergang im Energetisch-therapeutischen Garten
- 1 Weißer Tiger Massage: Behandelt den ganzen Körper durch die Wiederherstellung des Gleichgewichts der Energielinien, die „dem Körper Ordnung geben“. Sie richtet sich an die Traurigkeit, die durch die Qi-Leere der Lunge bestimmt wird, und zielt darauf ab, Gefühle wie Selbstabkapselung und Schwermut einzudämmen.

€ 320,00*

DIE SCHWARZE SCHILDKRÖTE

Für gestresste Personen.

- 1 Qi Gong
- 1 Bewusstes Gehen mit dem gesamten Körper
- 1 Geführter Spaziergang im Energetisch-therapeutischen Garten
- 1 Schwarze Schildkröte Massage: Nährt den Organismus in der Tiefe, stellt das Gleichgewicht der Energiebahnen, die die Körperstruktur stärken. Sie besitzt eine Anti-Aging Wirkung und kräftigt jene Energiefunktionen, auf die sich unser ganzes Leben stützt.

€ 320,00*

DIE MITTE

Verbindet energetisch alle Zustände des Menschen.

- 1 Qi Gong der sechs Heilenden Klänge
- 1 Zazen-Meditation
- 1 Geführter Spaziergang im Energetisch-therapeutischen Garten
- 1 Massage der Mitte: Lefay SPA Kopf- und Körpermassage Massage, das sich auf das Zentrum des Menschen konzentriert, das auf einer Linie mit der Bezeichnung „Die Linie des Lichtes“ (Yang Ming) liegt und genau über dem Gesicht verläuft.

€ 320,00*

*Empfohlen für mindestens einen Aufenthalt von einer Nacht.