



LEFAY SPA METHOD: GLEICHGEWICHT VON KÖRPER UND GEIST IN DEN DOLOMITEN

Vom 15. Januar, werden die medizinischen Experten des Lefay SPA Method Wissenschaftlichen Komitees im Lefay Resort & SPA Dolomiti sein. Dank ihrer Anwesenheit können die Gäste die preisgekrönte Gesundheitsmethode, die am Gardasee geboren wurde, in der winterlichen Atmosphäre der Dolomiten entdecken.

Lefay SPA Method vereint die Grundsätze der Klassischen Chinesischen Medizin mit der wissenschaftlichen Forschung des Westens. Ihr Ziel ist das Gesamtwohlbefinden und die Gesundheit des Einzelnen. Die Klassische Chinesische Medizin gehört zu den ältesten Diagnosewissenschaften der Welt. Sie sieht den Menschen als einen unteilbaren, ständig in Entwicklung befindlichen Komplex aus Materie, Energie und Geist. Aus der westlichen Welt übernimmt Lefay SPA Method dagegen die neuesten wissenschaftlichen Forschungsergebnisse. Dieser Zusammenschluss bildet die Basis der Lefay SPA Methode und der innovativen Vorschläge, aus denen sich diese zusammensetzt. Wir laden Sie ein, die spezielle Auswahl zu entdecken, die von unseren Experten für Lefay Resort & SPA Dolomiti entwickelt wurde.



„DISCOVERY“ GESUNDHEITSPROGRAMM



Dieses Einführungsprogramm wurde geschaffen, um die Logik und das Wesen von Lefay SPA Method zu verstehen und zielt darauf ab, Körper, Seele und Geist durch die Wiederentdeckung eines gesunden und bewussten Lebensstils auszugleichen und zu verjüngen.

- Energetische Erst-Untersuchung
- 1 energetische Lefay SPA Gesichtsmassage *Derma di Luce*
- 1 personalisierte energetische Lefay SPA Körpermassage
- 1 energetische Hydro-Aromatherapie mit ätherischen Ölen
- 1 Aktivität zur Wiederherstellung des körperlichen und energetischen Gleichgewichts
- Personalisierte Phytotherapie

€ 410,00 (Aufenthalt nicht inbegriffen)



Beim „Discovery“ Gesundheitsprogramm werden die „Lefay SPA“ Gerichte empfohlen: Sie sind leicht kalorienarm und natriumarm und entgiften Eigenschaften und werden mit Kochmethoden zubereitet, die das Verdauungssystem nicht übermäßig belasten dürfen.

„GESUNDHEIT IM SEIN“ PFAD



Der freie Fluss der Energie in den Meridianen des Körpers bestimmt unser Wohlbefinden: Wenn die Energie in Stase, im Defizit oder im Überschuss ist, kann der Körper Krankheiten entwickeln. Die aus der Klassischen Chinesischen Medizin stammenden und in diesem Weg vorgeschlagenen Therapien, wie Moxibustion, Schröpfen und Akupunktur, zielen darauf ab, das Energiegleichgewicht und das Wohlbefinden des Körpers wiederherzustellen.

- Energetische Erst-Untersuchung
- 1 Moxibustions- oder Schröpfkopfbehandlung (nach Ihrer Wahl)
- 1 entspannende energetische Massage Lefay SPA *Scambio Nel Vento* oder 1 Akupunktur-Sitzung (nach Ihrer Wahl)
- 1 Lektion Haltungsgymnastik
- 1 Bad im Salzsee
- Personalisierte Phytotherapie

€ 310,00 (Aufenthalt nicht inbegriffen)



Beim „Gesundheit Im Sein“ Pfad werden die „Lefay SPA“ Gerichte empfohlen: Sie sind leicht kalorienarm und natriumarm und entgiften Eigenschaften und werden mit Kochmethoden zubereitet, die das Verdauungssystem nicht übermäßig belasten dürfen.

MEDIZINISCHE FACHBERATUNGEN UND BEHANDLUNGEN

ÄRZTLICHE ENERGETISCHE UNTERSUCHUNG

Ein Text aus dem 17. Jahrhundert beschrieb die Untersuchungstechnik als das „Lied der 10 Fragen“, da der Energetik-Arzt sich mit ihr über einige Merkmale des Organismus informiert, die von den Träumen bis hin zur Verdauung reichen. Auf diese Weise versucht er, geringfügige Veränderungen in der Energie des Organismus wahrzunehmen, lange bevor sich diese in eine Pathologie verwandeln. Außerdem betrachtet der Arzt die Farbe der Haut, lauscht dem Ton der Stimme, erkundigt sich nach den bevorzugten Geschmacksrichtungen und tastet den Radialispuls. Diese Sequenz ermöglicht es, die energetische Diagnose durchzuführen, auf deren Grundlage der Arzt dem Gast den für seinen Zustand am besten geeigneten therapeutischen energetischen Pfad vorschlagen wird.



Jeder Pfad ist mit den Jahreszeiten, Farben, Himmelsrichtungen, Organen, Elementen, Tageszeiten und Lebensphasen verbunden und beinhaltet die empfohlene Sequenz in dem dafür vorgesehenen Energiebereich, zwei Energiemassagen, eine körperliche Aktivität zur Wiederherstellung des Gleichgewichts und Phytotherapie:



Der Grüne Drache – Biosaunen Bereich (für unruhige und nervöse Personen): Die Erneuerung der Natur, der Frühling, der Sonnenaufgang. Element: Holz. Organ: Leber. Phytotherapie: Löwenzahn und Bittere Kräuter.



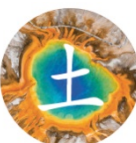
Der Rote Phönix – Finnische Saunen (für ängstliche Menschen): Sommer, Mittag und der Zeitpunkt an dem die Energie ihren Höhepunkt erreicht. Element: Feuer. Organ: Herz. Phytotherapie: Lavandel und Passionsblume.



Der Weiße Tiger – Dampfbad Bereich (für Personen, die unter Schwäche und Müdigkeit leiden.): Dymbolisiert die Ernte, den Herbst, den Sonnenuntergang. Element: Metall. Organ: Lunge. Phytotherapie: Malve und Johannisbeere



Die Schwarze Schildkröte – Salzsee und Salzgrotte Bereich (für gestresste Personen): Symbolischer und physikalischer Punkt der tiefen Sammlung, Winter, wenn die Natur schläft, das Innere und das Verhältnis zu sich selbst, die Mitternacht, der maximalen Ausdruck von Yin. Element: Wasser. Organ: Niere. Phytotherapie: Holunder und Schachtelhalm.



Die Mitte* – Es ist der Ort, der alle anderen Bereiche energetisch miteinander verbindet. Element: Erde. Organ: Magen und Milz. Phytotherapie: Melisse und Zitrone.

**Die Mitte beinhaltet eine Pause in der Hydromassage mit Magnesiumsalzen, bevor man sich von einem Ort zum anderen bewegt und eine Energiemassage.*

Ärztliche energetische Untersuchung: € 95,00

Pfad des Grünen Drachens: € 260,00

Pfad des Roten Phönix: € 260,00

Pfad des Weißen Tigers: € 290,00

Pfad der Schwarzen Schildkröte: € 300,00

Pfad der Mitte € 115,00



AKUPUNKTUR

Der menschliche Körper wird von speziellen Linien durchzogen, den sogenannten Meridianen, entlang derer unsere Lebensenergie, das „Qi“ fließt. Eine schlechte Zirkulation des Qi wird als eine Ursache für Schmerzen und Unwohlsein angesehen. Mit der Akupunktur wird das energetische Gleichgewicht des Körpers und damit ein Zustand des Wohlbefindens wiederhergestellt.

€ 140,00 Untersuchung und Akupunktursitzung
(60 min.)

€ 110,00 Akupunktursitzung
(40 min.)



FACE-LIFTING-AKUPUNKTUR

Eine sanfte, ungiftige und schmerzfreie Methode, die die Theorie der Chinesischen Medizin nutzt, um Alterungserscheinungen im Gesicht entgegen zu wirken. Die Fibroblasten der tiefen Hautschicht werden durch die Behandlung zur Collagen Produktion angeregt und die Mikrozirkulation wird stimuliert. Bereits nach der ersten Anwendung erscheint die Haut gestrafft und geglättet, die Poren verfeinert, das Gesicht strahlender – wie nach einem langen und gesunden Schlaf.

€ 115,00 (30 min.)



ENERGETISCHE ERNÄHRUNGSBERATUNG

Diese spezifische Ernährungsberatung zielt auf eine Veränderung der Essgewohnheiten ab. Dies geschieht durch die Erläuterung der Nährwerte der verschiedenen Nahrungsmittel und der psychologischen Abläufe, die unsere Einstellung zum Essen bestimmen. Sie ist speziell für übergewichtige Personen geeignet, aber auch für all diejenigen, die sich bewusst für eine schmackhafte, leichte, entgiftende und gesunde Ernährungsweise entschieden haben. Ausgehend von den Gewohnheiten und Vorlieben des Gastes schlägt der Arzt ein Ernährungsmuster vor, das die energetische Konstitution berücksichtigt, insbesondere im Hinblick auf die Entwicklung der Mikrobiota.

€ 95,00

Neben dem Lefay SPA Method Angebot stehen Ihnen im Lefay SPA Dolomiti auch alle Behandlungen im Bereich Osteopathie und Physiotherapie zur Verfügung:

PHYSIOTHERAPIE

STATISCHE HALTUNGSEINSCHÄTZUNG

€ 70,00

PHYSIO-THERAPEUTISCHE MASSAGE

Fördert die Durchblutung, verbessert die Aufnahme von Sauerstoff und Nährstoffen und dient der Entschlackung. Die Behandlung hat eine entkrampfende Wirkung auf die Muskeln und lindert Muskelschmerzen, Rücken- und Nackenschmerzen.

€ 105,00

HALTUNGSVERBESSERENDE MASSAGE DER MUSKELSTRÄNGE

Diese Massage ist besonders wirksam bei der Behandlung von Muskelsteifheit und Muskelverkrampfungen, auch bei chronischem Verlauf. Sie führt zu einer besseren Körperhaltung und einer Schmerzlinderung bei den Gelenkmuskeln.

€ 100,00

INDIBA ACTIV THERAPY (TECAR-THERAPIE)

Als physiotherapeutische Schönheitsbehandlung wirkt die Indiba Activ Therapy ausgleichend auf den Stoffwechsel der Zellen, verbessert die Mikrozirkulation, reduziert Ödeme, fördert die Absorption von Hämatomen und beugt dem Auftreten von Verwachsungen und Fibrosen vor, ist hoch wirksam bei der Behandlung von akuten Sportverletzungen und nach Operationen und eignet sich optimal zur Behandlung von Muskel- und Gelenkschmerzen.

Physiotherapie

Zervikalpathologie - Tendinopathien - Rückenschmerzen -
Bänderdehnungen - Arthrose

€ 60,00 (30 Min.)

Sport

Performance (vor der Aktivität) - Recovery (nach der Aktivität)

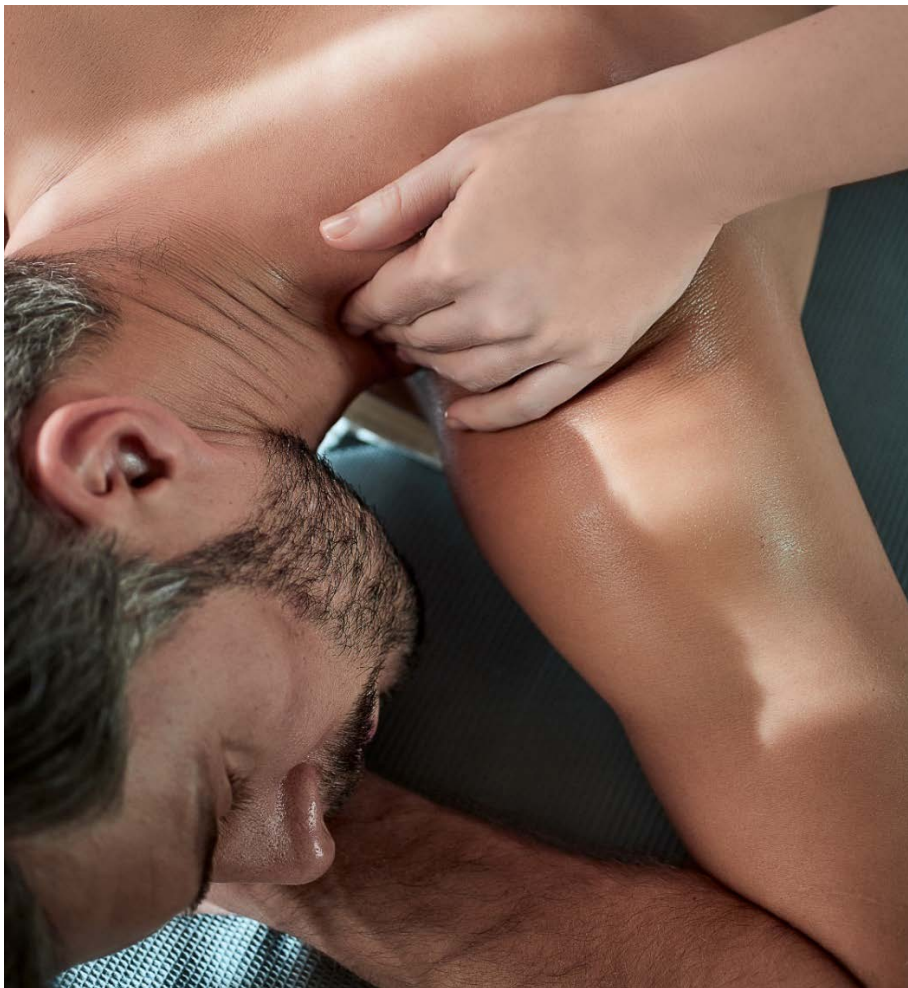
€ 120,00 (60 Min.)

OSTEOPATHIE

OSTEOPATHISCHE HALSWIRBELSÄULENMASSAGE

Eine Behandlung für Personen, die sich seit längerer Zeit bestehender lästiger Muskelverspannungen der Halswirbelsäule entledigen, jedoch nicht auf eine angenehme Massage verzichten möchten. Bei der Sitzung wird in erster Linie die Wiederherstellung einer ausgeglichenen Körperhaltung angestrebt, gefolgt von einer fasziellen Spannungslösung der Halsmuskeln und einer osteopathischen Korrektur der von Dysfunktion betroffenen Wirbel, die häufig die Ursache der überaus lästigen Schmerzen in Nacken- und Schulterregion sind. Zur Entspannung der Muskulatur wird zum Schluss eine angenehme spannungslösende Massage durchgeführt, um auch die letzten Spannungen zu lösen.

€ 115,00 (40 Min.)



OSTEOPATHISCHE BERATUNG

Beratungsgespräch mit Diagnose und Empfehlungen zur Behandlung von eingeschränkter Beweglichkeit und Störungen von Stoffwechsel und Durchblutung.

€ 55,00

OSTEOPATHISCHE BEHANDLUNG

Die Osteopathie setzt verschiedene Behandlungskonzepte ein, bei denen manuell bestimmte Körperzonen behandelt werden, um Funktionsstörungen zu beseitigen.

€ 115,00

CRANIO-SACRAL-BEHANDLUNG

Es ist eine Technik, bei der die Behandlung mit den bloßen Händen ausgeführt wird. Sie beruht auf der Fähigkeit zur Selbstregulation unseres Körpers und betrifft den cranosacralen Bereich.

€ 130,00 (50 Min.)

*Herausgegeben von Dr. Carlo Barbieri, Vorsitzender
des Lefay SPA Method Wissenschaftlichen Komitees,
und dem Lefay SPA Team*

Das Lefay SPA Method Angebot wird im Lefay Resort & SPA Dolomiti nur an Samstagen und Sonntagen vom 15. Januar bis 7. März 2021 verfügbar sein. Alle Behandlungen im Bereich Physiotherapie und Osteopathie sind an jedem Tag der Woche möglich.

Nach Verordnung des Ministerpräsidenten über die Maßnahmen zur Eindämmung der Covid-19-Infektion sind Bewegungen zwischen Regionen und autonomen Provinzen aus gesundheitlichen Gründen immer erlaubt. Bei Buchung der oben genannten Behandlungen senden wir Ihnen gerne eine Buchungsbestätigung zu, die Sie Ihrer individuellen Selbstzertifizierung beifügen können, die Sie bei einer Kontrolle durch die Behörden unterwegs vorlegen müssen. Lefay Resort & SPA Dolomiti übernimmt jedoch keine Verantwortung für die Anerkennung des Reisegrundes durch die Behörden im Falle einer Kontrolle.

Für Info und Reservierungen: Lefay SPA Dolomiti, spa.dolomiti@lefoyresorts.com oder +39 0465 768887.