



LEFAY SPA
WELT

WASSER UND FEUER
WELT

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.

01.

WASSER UND FEUER WELT

Lefay SPA erstreckt sich über drei Bereiche: die *Feuer und Wasser Welt*, zu der alle mit Schwimmbecken, Saunagrotten und kleinen Seen ausgestatteten Zonen gehören; *Natur und Fitness*, bestehend aus einem großen Fitnesszentrum mit modernsten Trainingsausrüstungen sowie einem Gymnastikraum für Kurse und sportliche Aktivitäten; In der *Stille unter den Sternen: Trilogie im Freien*, zu der die weitläufigen Außenbereiche gehören, die dem Sport und den Wellness- und Relax-Aktivitäten gewidmet sind.

SCHWIMMBECKEN

- Beheiztes Innen- und Außenschwimmbad
- Genormtes und beheiztes 25-Meter-Sportbecken (März bis Oktober)
- Beheiztes Hydromassage-Becken Fonte Roccolino

RELAX-ZONEN

- geräumige Relax-Zonen mit Panorama-Seeblick
- Türkise Grotte mit beheizten Wasserbetten
- Sunset Relax

SAUNEN

Aroma-Sauna

Temperatur 40-42° / Feuchtigkeit 60-70%

Die Aromen dieser Sauna sind ein wertvoller Beitrag für die Atmung und den Abbau von Stress. Diese Sauna ist der mäßig warme Anfangsraum, in dem man sich auf das anschließende Schwitzen in der Caligo-Sauna vorbereitet.

Caligo-Sauna

Temperatur 42-45° / Feuchtigkeit 90-98%

Der hohe Feuchtigkeitsgehalt bildet einen aus verschiedenen Temperaturschichten bestehenden Nebel, der ausgezeichnet geeignet ist, um die

Muskulatur des Körpers zu lockern und Spannungen zu reduzieren. Dank der entgiftenden und hautreinigenden Wirkung des Dampfbades wird die Haut weich und seidig.

Oliven-Baum Sauna

Temperatur 50-60° / Feuchtigkeit 40%

Diese mit kostbarem Olivenholz ausgekleidete Sauna ist ideal geeignet, um eine Entgiftung der Haut zu bewirken, und diese wieder strahlend und klar zu machen. Außerdem fördert die Temperatur dieser Bio-Sauna die Entspannung und den nächtlichen Schlaf, und bereitet den Körper auf die hohen Temperaturen und die niedrige Luftfeuchtigkeit der Wasser-und-Feuer-Sauna vor.

Wasser und Feuer Sauna

Temperatur 75-90° / Feuchtigkeit 10%

Diese durch ihre sehr hohe Temperatur und niedrige Luftfeuchtigkeit gekennzeichnete finnische Sauna ermöglicht eine intensive Anregung der Organe und des Stoffwechsels, und unterstützt auf diese Weise die Zellerneuerung, die Ausscheidung von Giftstoffen und eine Anregung des neurovegetativen Systems.

BEREICH CHARME D'ORIENT

Dieser Bereich erinnert an die Magie prunkvoller orientalischer Atmosphären. Eine Reise, in der sich Körper, Seele und Geist in den Duftnoten von drei Bereichen verlieren:

Hamman

Temperatur 45-48° / Feuchtigkeit 80%

Das Hamman, eine echte Hymne auf die schönsten Paläste des Orients, entführt uns aus der Welt des Alltags, in der alles verstandesmäßig, aufreibend und übereilt ist, und bringt uns zu einem natürlichen Gleichgewicht aus Bewegung und Ruhe, Übung und Entspannung, Wirklichkeit und Fantasie zurück.

Lady Sauna

Temperatur 38-42° / Feuchtigkeit 50%

Diese ausschließlich Damen vorbehaltene Sauna hüllt den Körper mit einem zarten Blumenduft ein, der die sommerliche Atmosphäre eines Gartens am See wachruft. Sie regt die Durchblutung an, reinigt die Haut, löst Spannungen und entspannt den Körper.

Sunset Relax

Ein stimmungsvoller Relax Bereich mit einer großen Auswahl an kostbaren orientalischen Teesorten.

WEITERE

Der Bach: Dieser Parcours mit kühlem Wasser ist hervorragend für all diejenigen geeignet, die mit schweren Beinen und Durchblutungsstörungen der unteren Gliedmaßen zu kämpfen haben.

Crash Ice – Eisfall: Eis-Friktionen sind ideal geeignet, um die Revaskularisation zu unterstützen, und bewirken im Anschluss an einen Sauna-Aufenthalt oder ein warmes Bad ein angenehmes Frischegefühl.

Ice Pool

Temperatur 12-17°

Das kalte Wasser des Pools schließt die Poren und fördert die Durchblutung der Haut. Das Nervensystem wird angeregt und produziert positive Impulse, die sich förderlich auf den Herzschlag, die Atmung und den Blutkreislauf auswirken.