

A therapist in a light blue V-neck shirt is pouring oil from a small white pitcher onto the back of a client lying on a massage table. The client is wearing a grey towel. The scene is set in a bright, airy room with large windows in the background. A small wooden bowl with green herbs is visible in the bottom left corner.

---

LEFAY SPA METHOD  
GESUNDHEITSPROGRAMME

GEWICHTSMANAGEMENT

---

03.

## SPEZIFISCHE GESUNDHEITS- PROGRAMME

Das Wissenschaftliche Komitee hat fünf spezielle Programme mit unterschiedlichen Zielsetzungen ausgearbeitet: Gewichtsabnahme, Stressabbau, Verbesserung der körperlichen Verfassung, Reduzierung der Zeichen der Zeit, Entgiftung, Verbesserung der Schlafqualität.

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 normalen 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 begonnen und zu Hause fortgeführt wird.

### GEWICHTSMANAGEMENT

Armonia del Corpo ab 5 Nächten

- Einführung in das Programm
- Energetische Erst-Untersuchung
- Medizinische Zwischenbilanz
- Check-Up auf Lebensmittelunverträglichkeiten (Imu-Pro Test)\*
- Ernährungsberatung und Diätverordnung
- Frühstück, Mittag- und Abendessen mit diätetischem personalisiertem Menü (5 Tage)
- Personalisierte Phytotherapie
- 1 Energetischer Körper-Scrub

- 1 Energetische Lefay SPA Massage mit Drainage- oder Anticellulite-Wirkung
- 2 Schlankheitsfördernde Tuina-Massagen *L'Armonia*
- 1 Körperpackung mit spezifisch-aromatischem Lefay SPA Phyto-Schlamm
- 2 Moxibustionen
- 2 Spezifische Akupunktursitzungen
- 1 Spezifische energetische Lefay SPA Fußreflexzonen-Massage
- 1 Sitzung mit Personal-Trainer von 30 Min.
- 1 Energetische Hydro-Aromatherapie mit ätherischen Ölen
- 1 Bad im Salzsee *La Luna nel Lago*
- 1 Geführter Spaziergang im energetisch-therapeutischen Garten
- 2 Aktivitäten zur Wiederherstellung des körperlichen und energetischen Gleichgewichts (Spezifisches Qi Gong, Stretching der Meridiane)
- Zugang zur Lefay SPA Welt
- Abschließendes Gespräch mit individuell abgestimmten Empfehlungen für eine Weiterführung des Programms zu Hause.

€ 2.290,00 (Aufenthalt nicht inbegriffen)

\*Fakultativ und im Preis nicht inbegriffen

### GEWICHTSMANAGEMENT INTENSIVE

Armonia del Corpo ab 10 Nächten

- Einführung in das Programm
- Energetische Erst-Untersuchung
- Medizinische Zwischenbilanz
- Check-Up auf Lebensmittelunverträglichkeiten (Imu-Pro Test)\*
- Ernährungsberatung und Diätverordnung
- Frühstück, Mittag- und Abendessen mit diätetischem personalisiertem Menü (10 Tage)
- Personalisierte Phytotherapie
- 1 Energetischer Körper-Scrub
- 1 Energetische Lefay SPA Massage mit Drainage- oder Anticellulite-Wirkung
- 1 Energetische Lefay SPA Entgiftungsmassage *La Luce oltre la Nebbia* (Gesicht und Körper mit Schröpfbehandlung )
- 2 Schlankheitsfördernde Tuina-Massagen *L'Armonia*
- 3 Körperpackungen mit spezifisch-aromatischem Lefay SPA Phyto-Schlamm
- 2 Moxibustionen
- 2 Spezifische Akupunktursitzungen
- 2 Spezifische energetische Lefay SPA Fußreflexzonen-Massagen
- 3 Sitzungen mit Personal-Trainer (je 30 Min.)
- 2 Energetische Hydro-Aromatherapien mit ätherischen Ölen

- 1 Bad im Salzsee *La Luna nel Lago*
- 1 Geführter Spaziergang im energetisch-therapeutischen Garten
- 2 Aktivitäten zur Wiederherstellung des körperlichen und energetischen Gleichgewichts (Stretching der Meridiane)
- Zugang zur Lefay SPA Welt
- Abschließendes Gespräch mit individuell abgestimmten Empfehlungen für eine Weiterführung des Programms zu Hause.

€ 3.290,00 (Aufenthalt nicht inbegriffen)

\*Fakultativ und im Preis nicht inbegriffen