

Deutschland 3,90 € /// Österreich 4,30 € /// Schweiz 7,00 sfr /// LUX 4,60 €

Juli/August 2016
www.redspa.de



SPA

inside

WELLNESS///REISE///BEAUTY///LIFESTYLE

SPA@HOME

Neues Design für Ihr Bad

RIGA

Ein schickes
Hoch im Norden

SONNE

So gesund kann
Bräune sein

BELLA ITALIA

UNSERE SCHÖNSTEN
ADRESSEN IM SÜDEN



KRAFTPLATZ

Unaufdringlicher Luxus in Grün

Lefay Resort & Spa Lago di Garda. Zahllose Kurven oberhalb des Städtchens Gargnano am südwestlichen Ufer des Gardasees thront das 5-Sterne-Superior-Hotel. Hier erwarten den Gast nicht nur Entspannung, sondern ein ganzheitliches Konzept, das auf Umweltbewusstsein, Nachhaltigkeit und gesunden Genuss in allen Bereichen setzt.

Von der Region „wo die Zitronen blühen, wo im dunklen Laub die Gold-Orangen glühen“, schwärmte Johann Wolfgang von Goethe in seinem Tagebuch „Die Italienische Reise“. Die Landschaft rund um den Gardasee und die hübschen Orte wie Limone gefielen ihm. Der Duft der Zitronen, die am Gardasee seit dem 17. Jahrhundert gedeihen, regte seine Sinne an. Limonaia, die Gewächshäuser der Zitronenbäume, findet man noch heute zahlreich an den Hängen des Westufers. Im Sommer werden Dach und (Glas-)Wände weggenommen, sodass nur die Pfeiler stehen bleiben. Dann sehen die Limonaia ganz anders aus und geben der Gegend ihr spezielles Gesicht.

Heute würde der Dichterst nicht nur in Limone Halt machen, sondern er würde vom hübschen Städtchen Gargnano aus hinauf zum Lefay Resort & Spa Lago di Garda fahren. Und erstaunt feststellen, dass die Architektur des Resorts einer traditionellen Limonaia nachempfunden und ganz nach ökologischen und baubiologischen Aspekten konzipiert wurde. Das erste 5-Sterne-Superior Hotel am Gardasee (u. a. Mitglied der Small Luxury Hotels of the World und der Healing Hotels of the World) liegt auf einem 11 Hektar großen Hügel

und bietet eine Aussicht auf den See, die bei gutem Wetter schlichtweg traumhaft ist. Zwischen jahrhundertalten Bäumen und Olivenhainen kann man in einem idyllischen Park voller mediterraner Pflanzen und Blumen tief durchatmen, die Seele auf Reisen schicken und neue Energie tanken. Im Park wurde beispielsweise eine rund zwei Kilometer lange Laufstrecke angelegt und man kann in einem energetischen Garten nach chinesischer Lehre an verschiedenen Stationen verweilen. Da finden sich verwunschene Plätze zum Meditieren, für stille Yoga- oder Tai-Chi-Stunden oder um seine Energie in Fluss zu bringen. Jeder Platz aktiviert eine andere Energie im Körper und steht für einen anderen Zeitpunkt im Zyklus des Lebens.

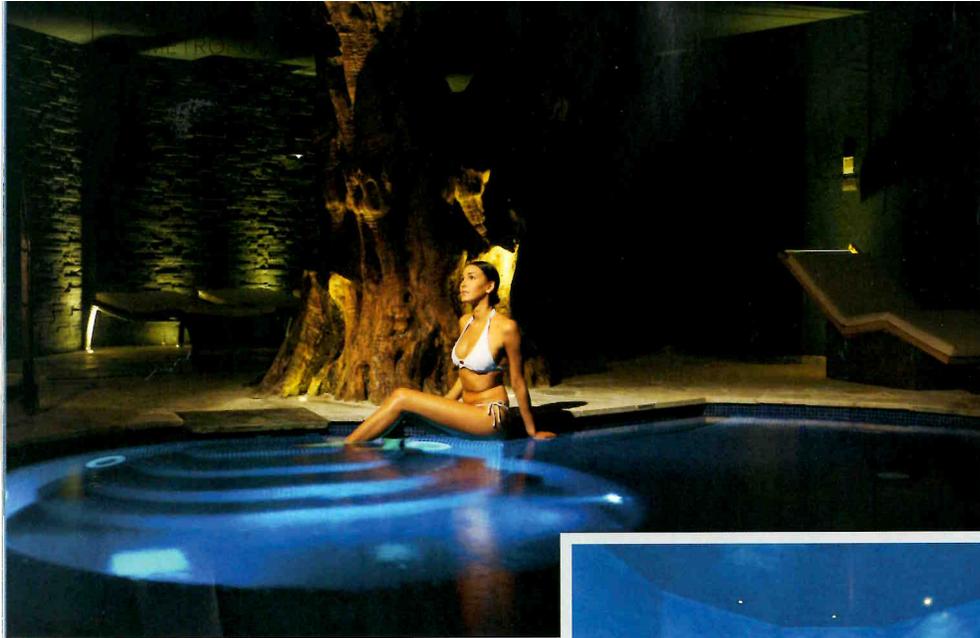
Natur, Ruhe und Zeit – der neue Luxus

Hier oben ist man der Welt etwas entrückt und kann sich ganz und gar auf sich konzentrieren. Der private Rückzugsort ist eine der 93 Suiten, die mit mindestens 49 Quadratmetern reichlich Platz bieten. Raum ist der neue Luxus. Im Lefay zählt man auch Natur, Ruhe, Zeit für sich selbst und diskre-



NATURNAH

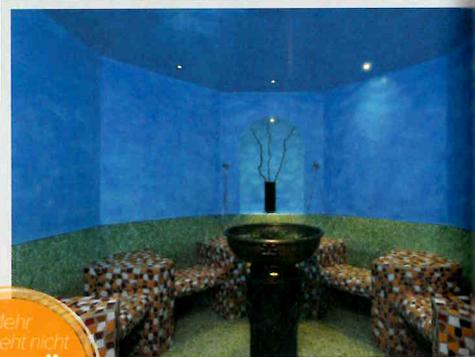
Der Gardasee liegt den Gästen stets zu Füßen. Überall auf dem weitläufigen Gelände wachsen Olivenbäume. In den großzügigen Suiten fühlt man sich nicht zuletzt wegen der erlesenen natürlichen Materialien wohl: Olivenholzböden, Möbel aus Walnussholz, Marmor, Bettwäsche aus feinsten Baumwolle. In den beiden Restaurants kommt typisch Italienisches auf den Tisch mit Zutaten von lokalen Partnern, die ökologischen Anbau betreiben. Das Lefay-Spa-Menü setzt auf leichte, entgiftende Gerichte.



ten Service dazu. Italienisches Design und zurückhaltende Farben tun das ihre. Wer es sich leisten kann, checkt in der Royal Pool & Spa Suite ein: 600 Quadratmeter versprechen ultimatives Wohnen und absolute Privatsphäre. Michelle Hunziker war auch schon da! Ob sie auch die Annehmlichkeiten und die speziellen Programme der Lefay-Spa-Methode in Anspruch nahm, wollte Spa-Managerin Anke Hähnsen aus Hamburg nicht verraten.

Das Angebot im Spa reicht von klassischen Treatments über energetische Massagen bis hin zu Gesundheitskonzepten fürs psychophysische Wohlbefinden. Neben dem netten Team an Spa-Therapeuten, Shiatsu-, Pilates-, Fitness- und Yoga-Spezialisten steht ein kompetentes Ärzteteam zur Verfügung. Wer bikini-fit werden möchte, kann ein innovatives Akupunktur-Programm buchen. Herrlich entspannend ist die Anti-Stress-Aromamassage mit Olivenöl und den Düften des Gardasees. Oder die Kopfmassage mit dem schönen Namen „La Finestra del Cielo“, bei der Kopf- und Halsmuskulatur gelockert werden. Auch wer gezielt gegen Stress, Müdigkeit, falsche Haltung oder Übergewicht angehen möchte, ist im Lefay bestens versorgt. ■

Dorit Schambach



Mehr öko geht nicht
LUXURIÖS
nachhaltig grün

Das Lefay Resort & Spa wurde als erstes Spa in Italien von Ecocert ausgezeichnet. Das „Being – organic & ecological Spa“-Siegel mit Excellent Level bestätigt und unterstreicht die Lefay-Philosophie, dass luxuriöser Urlaub perfekt verknüpft werden kann mit dem Anspruch an Nachhaltigkeit, Umweltbewusstsein, Gesundheit und Wohlbefinden. Stolz ist man im Lefay auf das eigene Blomasse-Kraftwerk und die damit verbundene Vorreiterrolle in Italien. Das 3800 Quadratmeter große Lefay Spa überzeugt mit innovativen Behandlungen und Gesundheitskonzepten der Lefay-Spa-Methode, die klassische Chinesische Medizin mit westlichen Forschungen holistisch kombiniert. Ziel soll sein, die Gäste wieder in Balance zu bringen, sie zu regenerieren und ihnen einen gesünderen und nachhaltigeren Lebensstil aufzuzeigen. Individuelle Wellness-, Fitness- und Ernährungsprogramme sowie medizinische Check-ups bilden hierfür die Basis. Seit Anfang des Jahres gibt es die eigene Lefay-Kosmetiklinie und Öle, hergestellt mit biologischem Olivenöl Extra Vergine Lefay und essenziellen Ölen aus der Natur. Sie sind „Cosmos-Organic“-zertifiziert. Zu den Highlights im Spa zählen die Salzgrotte „La Luna nel Lago“ mit einem Salzwasser-Floatingbecken, Hammam, Lady-Sauna, zwei Private-Spa-Suiten, ein beheizter Innen- und Außenpool sowie das 25-Meter-Sportbecken mit Blick auf den See.

LEFAY RESORT & SPA LAGO DI GARDA

Am Flughafen von Verona wird man vom hoteleigenen Shuttle abgeholt und fährt ca. 1,5 Stunden bis ins Resort. res.garda@lefoyresorts.com, www.lefoyresorts.com
Arrangement „Romantische Versuchung“: 1 Übernachtung, Frühstücksbuffet, Zutritt zur Lefay „Wasser und Feuer“-Welt, 1 Lefay-Kerzenöl-Massage für Sie & Ihn in einer der Spa-Suiten, 1 Bad im Salz-See „La Luna nel Lago“. Preis pro Person in der Prestige Junior Suite ab 255 €.

RUND UM DEN GARDASEE

Hier fängt der Süden an! Mediterranes Flair, Zitronen- und Lavendelduft, Olivenhaine und Weingärten, malerische Orte und der See.



Gargnano

13 kleine Orte bilden die Gemeinde Gargnano am Westufer. Sie ziehen sich zwischen Palmen, Zedern, Zitronenbäumen und -gewächshäusern den Berg hinauf. Im Dörfchen Bogliacco steht mit dem Palazzo Bettoni der größte Palast am See. Die wenigen Häuser des Ortes gruppieren sich rund um das schöne Hafenbecken, wo jedes Jahr im September die „Centomiglia“ stattfindet – die bekannteste Segelregatta auf dem Gardasee. www.centomiglia.it

Riva del Garda

Die Perle des nördlichen Gardasees ist ein Paradies für Biker und Wanderer. Die Ponalestraße gilt als eine der schönsten Radwege der Welt. Außerdem: tolle Strände und viele Einkaufsmöglichkeiten! www.gardatrentino.it

HIN UND WEG

Flug, Zug, Auto Der Gardasee ist von Deutschland, Österreich und der Schweiz schnell und bequem zu erreichen: mit der Bahn, dem Auto (von Norden über die Brennerautobahn, von Süden über die A4 Mailand-Verona) oder mit dem Flieger. Der Flughafen, der dem Gardasee am nächsten liegt, ist der Aeroporto Valerio Catullo bei Verona. Von dort sind es zirka 20 Minuten bis zum nächstgelegenen Gardasee-Ort Peschiera. Verona wird von Berlin-Tegel, Köln und Hamburg mit Eurowings angefliegen, ab München und Frankfurt fliegt Air Dolomiti (www.airdolomiti.de) an den Gardasee. Der Flughafen Orio al Serio in Bergamo liegt knapp 50 Minuten vom südlichen Gardasee entfernt. Bergamo wird von München aus ebenfalls von Air Dolomiti bedient. Diese Airline wurde übrigens vor 25 Jahren von den Besitzern des Lefay Resorts gegründet. Ein Direktflug München-Verona kostet mit Air Dolomiti ab ca. 200 € inkl. Gepäck.

Bardolino

Am Ostufer des Sees, der Oliverriva, liegt das malerische Bardolino. Highlight im August: am Abend des 9. August wird die Uferpromenade Comicello zu einer 200 Meter langen Lounge-Bar (www.degustibus.org). Hübsch ist der kleine Hafen im Ortsteil Cisano. Landeinwärts laden Weingüter und Ölmöhlen zu Verkostungen ein.

Sirmione

Auf einer Halbinsel, die etwa vier Kilometer in den See ragt, befindet sich Sirmione. Ein breiter Wassergraben trennt die hübsche verkehrsberuhigte Altstadt vom Festland. Mit einladenden Cafés, Gelaterien, Geschäften und noblen Boutiquen ist der Ort das i-Tüpfelchen des südlichen Seeufers. Sehenswert sind die antiken Grotten des Catull. www.garda-see.com/orte/sirmione

WISSENSWERTES

Um den größten See Italiens zu umfahren, das sind immerhin 158 Kilometer, muss man mit dem Auto schon gute drei bis vier Stunden rechnen. Der nördliche Teil unterscheidet sich in seinem Charakter grundsätzlich vom südlichen Teil. Hier erinnert er an einen schmalen Fjord – wären da nicht die Olivenbäume und Palmen am Seeufer. Zwischen steil aufragenden Berghängen weht ein konstanter Wind, der Segler, Surfer und Kitesurfer aus ganz Europa anlockt. Aber auch Mountainbiker, Radfahrer und Wanderer finden hier alles, um ihrer sportlichen Leidenschaft zu fröhnen. Ein Dorado für junge und fitte Leute mit Lust auf Aktivurlaub. Der Süden dagegen glänzt mit sanften Hügel mit grünen Weinbergen und Olivenhainen sowie einem breiten Seeufer mit leicht zugänglichen Badestränden. Das westliche Ufer des Gardasees nennt man auch die Riviera dei Limoni (Zitronenriviera). Der Gardasee ist die nördlichste Region in Europa, in der Zitronen wachsen – in eigentümlichen Gewächshäusern, Limonaia genannt, die im Sommer offen und im Winter geschlossen sind. www.gardasee.de

Fotos: 12/20 Susanne Bauenfleiter, Malajum Namodietto, Katerina Kovaleva, Fotolia/MarekKowalski, Freisurf, Norbert Süssenguth