

# LEFAY CLUB

Sie brauchen nicht weit weg zu fahren, um sich selbst zu finden

Sehr geehrte Gäste,

die Sommersaison steht vor der Tür. Leuchtende Farben und intensive Düfte verführen die Sinne der Gäste am Gardasee. Wir freuen uns, Ihnen in dieser dritten Ausgabe des Magazine Lefay Club die zahlreichen Neuheiten vorzustellen, die im Lefay Resort & SPA Lago di Garda auf Sie warten. Das Angebot des Lefay SPA wird dieses Jahr insbesondere durch neue Behandlungen bereichert, wie die Massage „Gocce di Lago“, durch die Sie einheimische Düfte und Essenze entdecken können, und exklusive, der Schönheit von Gesicht und Körper gewidmete Programme, die mit besonders effizienten Schönheitsgeräten der neuesten Generation durchgeführt werden.

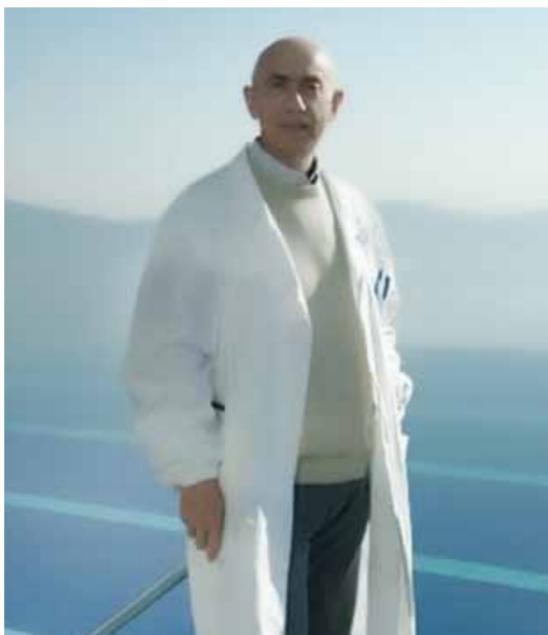
Beim Durchblättern dieser Ausgabe finden Sie eine interessante Vertiefung unseres Wissenschaftlichen Komitees zum Thema der Massage aus dem energetischen Blickwinkel, eines der grundlegenden Elemente unserer innovativen Lefay SPA Method. Außerdem bietet Sie Ihnen zwei exklusive Lefay Vital Gourmet Rezepte auf Tomatenbasis. Sie wurden von unseren Küchenchefs und unserem Barman zusammengestellt, um frühlingshafte Geschmacks- und Duftnoten auf Ihren Tisch zu bringen. Abschließend die Veranstaltungen und Neuheiten von Lefay sowie unsere Angebote für Ihren Aufenthalt 2011, die Sie auf keinen Fall versäumen sollten.

Ich hoffe, Sie bald wieder im Lefay Resort & SPA Lago di Garda begrüßen zu dürfen, und wünsche Ihnen eine angenehme Lektüre!



Alcide Leali Jr.  
Managing Director





**Professor Maurizio Corradin**  
Facharzt für Chirurgie  
Spezialist der Sportmedizin  
Dozent für Akupunktur  
Chinesische Medizin und Phytotherapie

## Die Massage aus dem energetischen Blickwinkel

Die Massage ist, ebenso wie Akupunktur und Phytotherapie, ein wesentlicher Bestandteil der Chinesischen Medizin. Die ersten Dokumente zu den Massagen gehen auf die Zeit um 2600 v. Chr. zurück. In diesem Jahrhundert lebten einige der für diesen Bereich bedeutendsten, legendären Experten (Qi Bo, Dai Ji und Yu Fu). Die energetische Massage wird entlang der Meridiane häufig durch Anregung derselben Stellen ausgeführt, in die wir Ärzte bei der Akupunktur die Nadeln einführen. Bereits im Jahrhundert vor Christi Geburt erinnerte man in den Akupunktur-Klassikern an die Bedeutung dieser Technik für die Regulierung der wichtigsten Körperstoffe, Energie und Blut. Man spricht gewöhnlich von der „Tui-Na“-Massage, wobei „Tui“ drücken und „Na“ greifen bedeutet. Es werden zahlreiche Massagetechniken eingesetzt, zu deren acht Hauptvarianten zum Beispiel der „Stil des Schiebens“ („Tui Fa“), die „Technik des Greifens“ („Na Fa“) und die „Technik des Drückens“ („An Fa“) zählen. Darüber hinaus gibt es noch mindestens 30 zusätzliche Formen. Im Lefay Resort & SPA Lago di Garda haben wir besondere, originelle Massagen entworfen, die die Erzielung eines energetischen Ausgleichs unterstützen sollen. Dies gilt sowohl bei Vorhandensein von emotionalen Spannungen, als auch in Stresssituationen, bei Haltungsfehlern oder Übergewicht.

Neben den Tui-Na-Massagetechniken haben wir Massagen entwickelt, die über die Berücksichtigung des Energiegleichgewichts hinaus auch westliche Methoden einsetzen (Streichen, Kneten usw.). Nehmen wir zum Beispiel die energetische Gesichtsmassage namens „Derma di Luce“: es handelt sich

hier um eine Behandlung, die mit westlichen Techniken durchgeführt wird. Ihr Ziel besteht darin, die Gesichtshaut unter Berücksichtigung der klassischen energetischen Hinweise „zum Strahlen zu bringen“.

Aus diesem Blickwinkel heraus haben wir seit Kurzem unter Einsatz von westlichen Techniken die Vorbereitung der „Massaggio dell’Imperatore“ abgeschlossen, einer eineinhalbstündigen Massage für Gesicht und Körper. Es handelt sich dabei um eine „entspannende und regulierende“ energetische Massage in mehreren Phasen.

Zuerst werden die Muskelkomplexe stimuliert, die Teil der Haltungsmuskulatur sind (Phase des Wiederauflebens). Anschließend wird der Rücken mit verschiedenen Techniken behandelt (Phase der Tonifikation). Im Rücken befinden sich die Regulationspunkte der Chinesischen Medizin für diverse Organe. Dann geht man zum Kopf über, der - wie man bereits in der Ming-Zeit (1300-1600) glaubte - die Aufgabe besitzt, das gesamte Energiegleichgewicht des Organismus zu beeinflussen, (Phase der Regulierung). Die nächste Phase zur Aktivierung des Energieflusses im Zusammenhang mit den unterschiedlichen Phasen der Natur betrifft das Gesicht (Phase des Ausgleichs). Abschließend ist die Vorderseite des Körpers an der Reihe, durch die die Energie, wie von der Nacht, aufgenommen wird, um am darauf folgenden Tag erneut durchzustarten (Phase der Wiedererlangung).

Neben der Entspannung vermag diese Behandlung, eine Beziehung zum eigenen Körper wieder herzustellen, die als Folge der unzähligen Verpflichtungen des täglichen Lebens oft in Vergessenheit gerät.

## Saibling im Filloteig mit Tartar von Kartoffeln und Tomaten

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 4 Saiblingfilet á 100 gr.
- 200 gr. Tomaten geschält und in Würfel geschnitten
- 100 gr. Kartoffeln in Würfel geschnitten
- 80 gr. Filloteig
- Salz, Pfeffer, Natives Olivenöl extra Vergine Lefay Vital Gourmet
- 1 geschälte Tomate



### ZUBEREITUNG

Saibling enthäuten, und halbieren, salzen und pfeffern, Filloteig in dünne Streifen schneiden und die Saiblingstücke darin einwickeln. Tomatenwürfel in Olivenöl mit Salz und Pfeffer 10 Minuten weich dünsten, Kartoffelwürfel gleichfalls in Olivenöl mit Salz und Pfeffer 15 Minuten weich dünsten, danach beides zusammenmischen, wobei die Flüssigkeit der Tomaten aufbewahrt wird, um sie später in die Vinaigrette hinzuzufügen. Saibling in Öl ca. 5 Minuten backen und nochmals 3 Minuten bei 80 Grad ruhen lassen. Die geschälte Tomate in feine Scheiben schneiden, auf den Teller carpacciomäßig anrichten, das Tomaten-Kartoffeltartar in eine runde Form drücken, sodass ein Törtchen entsteht, den gebackenen Saibling dazulegen, und mit dem restlichen Tomatensaft und etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer und Zitronensaft zu einer Vinaigrette rühren und über die Tomatenscheiben geben. Mit Basilikumblättern ausgarnieren.

## Natives Olivenöl Extra

Das native Olivenöl ist die Grundlage der Philosophie von Lefay Vital Gourmet. Die besten Anbaugelände und die Tradition der italienischen Küche machen es zu einem der grundlegenden Produkte der mediterranen Diät. Das Olivenöl Extravergine Lefay Vital Gourmet



wird in den landwirtschaftlichen Betrieben von Lefay am Gardasee und in der Toskana produziert. Unsere Produkte beinhalten das Olivenöl „Cuvée Lago“, das von den sanften Moränenhügeln des westlichen Gardasees stammt, und das Olivenöl „Toscana“, das in der toskanischen Maremma produziert wird. Die besten Ernteerzeugnisse finden sich in der exklusiven Kollektion „Monocultivar“ wieder, bestehend aus Olivenölen, aus den jeweils besten Gewächsen jedes Gebietes. **Das Lefay Vital Gourmet Olivenöl ist im Online Shop [www.lefayshop.com](http://www.lefayshop.com) erhältlich.**

## Die Bedeutung der Tomate in der Chinesischen Medizin

Dr. Maurizio Corradin

Die Tomaten gehören, ebenso wie Tabak und Auberginen, zur Gattung der Nachtschattengewächse. Dieses besonders kalorienarme Nahrungsmittel (17 kcal/100 g) erweist sich als Lieferant von Antioxidantien als besonders wertvoll. Es enthält sehr viel Wasser (93–96%), geringe Mengen an Zucker (2%), Proteinen und Aminosäuren (1%) und sehr geringe Mengen an Fett (0,2%). Tomaten besitzen einen hohen Anteil an Mineralstoffen und Vitaminen (insbesondere C, K, PP und Provitamin A), während der Anteil an unlöslichen Stoffen (Fasern usw.) nur rund 1% beträgt. Die enthaltenen schwachen Säuren (Apfel- und Zitronensäure) machen die Tomaten zu einem alkalisierenden Nahrungsmittel, das speziell im Sommer hervorragend geeignet ist, Überschüsse von stickstoffhaltigen Stoffwechselprodukten abzubauen. Doch das wesentliche Merkmal der Tomaten, von dem auch ihre „pharmakologischen“ Eigenschaften bestimmt werden, ist das Lycopin. Dieser Stoff ist vor allem in rotem oder rosafarbenem Obst und Gemüse enthalten, zu dem neben den Tomaten auch Wassermelonen,

rosa Pampelmusen und Aprikosen gehören. Das in Tomaten enthaltene Lycopin macht rund 85% des normalerweise über die Ernährung aufgenommenen Anteils dieses Stoffes aus. Es zeichnet sich durch eine besonders intensive antioxidative Wirkung aus, und „bekämpft“ die Entwicklung von Tumoren. Außerdem besitzt es eine Schutzwirkung vor Herz-Kreislaufkrankungen, da es verhindert, dass sich einer der Blutbestandteile verändert (Veränderung bzw. Verlangsamung der Oxidation der LDL Lipoproteine). Allgemein kann man sagen, dass Tomaten die Magenmotilität aktivieren und eine antioxidative Wirkung besitzen. Auch laut Chinesischer Medizin zeichnen sich Tomaten durch eine ähnliche Wirkung aus. Die Klassiker berichten in der Tat, dass dieses typischerweise kühle Nahrungsmittel mit seinem komplexen, süß-sauren Geschmack die Körperflüssigkeiten produziert, den Durst stillt, den Magen tonisiert, die Verdauung fördert und deren Ablauf beschleunigt. Außerdem besitzen Tomaten eine diuretische und erfrischende Wirkung.

## Tomatensaft-Cocktail

Vom Lefay-Barmann – May Mary

Dieser Cocktail auf Tomatenbasis entspringt der Phantasie unseres Barmanns. Ideal als exklusiver, erfrischender Aperitif geeignet.

### Zutaten

- 4 cl Dry Sherry
- 15 cl Tomatensaft
- 0,5 cl Sojasoße
- 0,5 cl Zitronensaft
- 6 frische Basilikumblätter
- Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Der Cocktail wird unter Zugabe einiger Eiswürfel direkt in einem hohen Glas zubereitet. Sechs Basilikumblätter und die Sojasoße in das Glas geben. Alles sorgfältig mit einem Stößel zerkleinern. Zitronensaft, Tomatensaft und Dry Sherry dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Abschließend mit einem Stück Sellerie garnieren.

### Das Erste SPA-Resort in Südeuropa mit Green Globe-zertifizierung



Das Lefay Resort & SPA Lago di Garda ist die erste Wellness-Struktur in Südeuropa, der das renommierte Umweltzertifikat Green Globe verliehen wurde. Die international anerkannte Zertifizierungsstelle hat ihren Sitz in Kalifornien, USA, und ist weltweit in über 83 Nationen vertreten. Green Globe hat als weltweit erstes Zertifizierungsprogramm internationale Bezugsindikatoren für die im Wellness-Bereich tätigen Strukturen entwickelt. Diese Indikatoren kann man in drei große Kategorien unterteilen:

- **nachhaltiges Managementsystem des Unternehmens**, das den Architekturentwurf, das umweltfreundliche Design und die Strategie der Umweltkommunikation umfasst;
- **sozio-ökonomische Aspekte**, wie die Teilnahme an gesellschaftlichen und kulturellen Initiativen und die Förderung der Beschäftigung der Bevölkerung und der Betriebe vor Ort;
- **Umweltaspekte**, wie die Reduzierung des Verbrauchs von Energie, Wasser und Naturressourcen, das Abfallmanagement, die Schadstoffentsorgung usw.

Liliana Leali, die Geschäftsführerin von Lefay Resorts, sagt dazu: „Eines unserer Ziele besteht darin, die Umweltauswirkungen unserer wirtschaftlichen Tätigkeit auf ein Minimum zu reduzieren. Dies gilt sowohl für die Planungsphase als auch während des Betriebs, da die Verantwortung für Gesellschaft und Umwelt einer der wichtigsten Werte unserer Unternehmensphilosophie darstellt.“

In diesem Sinne wurde die erste Anstrengung zur Erreichung der Nachhaltigkeit bereits in der Entwurfsphase mit der Bio-Architektur unternommen, die eine harmonische morphologische und architektonische Integration in die Landschaft ermöglicht hat. Zu ihr gesellen sich **bedeutende Investitionen im Bereich der technischen Anlagen, die Implementierung von Verwaltungssoftware zur Erzielung von Energie- und Wassereinsparungen, eine aufmerksame Umweltpolitik beim Abfallmanagement und eine diesbezügliche Sensibilisierung der Gäste.**“

Heute beträgt der Anteil der erneuerbaren Energiequellen im Lefay Resort & SPA Lago di Garda rund 93 % bei der Erzeugung von Wärmeenergie für Heizung, Warmwasser und die Schwimmbecken, 100% bei der Raumkühlung und Luftreinigung, die zu 75% intern erfolgt; und 100 % bei der Stromerzeugung, die zu 60 % intern erfolgt. Dank des Einsatzes erneuerbarer Energiequellen und innovativer Technologien hat das Resort seinen Kohlendioxidausstoß um bis zu 1.130 Tonnen jährlich reduziert.

Die Green Globe-Zertifizierung ist, zusammen mit der Umweltzertifizierung ISO 14001, der Qualitätzertifizierung ISO 9001 und dem 2009 erhaltenen prestigeträchtigen “Premio all’Innovazione Amica dell’Ambiente” (Preis für umweltfreundliche Innovation) ein greifbares Zeugnis des Engagements bei der nachhaltigen Entwicklung, und machen Lefay zu einem Maßstab im europäischen Wellnessbereich.



### IHRE EMOTIONEN

Liebes Team des Lefay Resort und Spa Lago di Garda  
 Durch den hervorragenden Service, das ausgezeichnete Essen und natürlich das einzigartige Ambiente haben Sie uns unvergesslich schöne Flitterwochen beschert. Wir werden uns mit großer Freude an die wunderschöne Zeit in Ihrem Resort erinnern und kommen gerne wieder.  
 Herzlichen Dank!

4.11.2010  
 Liebe Dank  
 für eine ent-spannte + ent-spannende Zeit  
 mit hochprofessionellen  
 unanfechtlichen  
 herrlichen } Service  
 auf alle Entwürfe eingegangen  
 Ein Wunder-barer Ort

28.02.2010  
 Eine wunderbare Silberhochzeit!  
 Tolles Hotel, tolles Team, tolle Lage, toller Service!  
 Wir kommen gerne wieder!

2 Dec 2010  
 Es ist ein Paradies, perfekt harmonische Schönheit und Service Order People für 5 unvergessliche Stunden!



## Neuheiten 2011

Für das Jahr 2011 haben wir das Wellness-Angebot Lefay SPA mit einem innovativen Schönheitsprogramm sowie spezifischen, hochwirksamen Schönheitsbehandlungen für Gesicht und Körper und neue exklusive Massagen, die auf die energetische Wiederherstellung des Wohlbefindens und die Neuentdeckung der Duftnoten und Essenzen des Sees zielen. In der Medical-Abteilung haben wir neue Physiotherapie-Behandlungen und ärztliche Check-ups mit klinischen Spezialanalysen und individuell abgestimmten klinischen Gesundheitsprogrammen eingeführt.

## Neu Geräte- Behandlungen für die Schönheit

### SAUERSTOFFTHERAPIE

Sie verkörpert einen Meilenstein der Hautbehandlung. Dank eines hyperbaren Sauerstoffkonzentrators werden Wirkstoffe wie Hyaluronsäure, Phytostammzellen, Vitamine und Antioxidantien in die tiefen Hautschichten übertragen. Diese Methode ist schmerzfrei, besitzt keine Kontraindikationen und hinterlässt keine Spuren. Ihre positiven Auswirkungen sind sofort sichtbar:

- Reduzierung von Falten
- Verbesserung des Hautbildes
- Linderung von Akne und Rosacea
- Begleitende Therapie bei der Behandlung von geplatzten Äderchen

### SCHÖNHEITSBEHANDLUNGEN MIT VIBRATIONSMETHODE

Die Schönheitsbehandlung mit der Vibrationsmethode Delight L880 basiert auf der Kommunikation und Interaktion zwischen der Lichtenergie und dem Gewebe. Bei dieser schmerzfreien und nicht-invasiven Methode werden Körper und Gesicht über den Einsatz eines athermischen LEDs in ein (unsichtbares) Infrarotlicht getaucht. Die Zellen absorbieren das Licht und ermöglichen auf diese Weise eine energetische Wiederherstellung und Verjüngung. Ihre positiven Auswirkungen sind:

- Entfernung von Pigmentflecken
- Regenerierung der Gesichtshaut
- Verjüngung (Faltenreduzierung im Gesicht und am Hals)
- Reduzierung erschlaffte Haut an Problemstellen (Innenarm und Dekolleté)
- Reduzierung von Wasseransammlungen im Gewebe
- Wiedererlangung einer elastischen und straffen Haut, besonders nach Diäten

## Massagen

### MASSAGGIO DELL'IMPERATORE

#### ENTSPANNUNG FÜR KOPF UND HALSWIRBELSÄULE

Hierbei handelt es sich um eine Gesamtbehandlung (Gesicht und Körper), deren Ziel in der Revitalisierung des Gasts besteht. Man folgt hierbei dem inneren Energiefluss: die Massage beginnt bei den Beinen und wird entlang des Körpers und der Arme bis zum Kopf und zum Gesicht fortgesetzt, um anschließend wieder zu den Beinen zurückzukehren. Die kreisförmigen Handbewegungen und die Einwirkung auf die Energiepunkte des Kopfes lösen alle Spannungen und bewirken ein tief reichendes Entspannungsgefühl.

€ 150 (Dauer 1 St. 20 Min.)

### LEFAY „GOCCE DI LAGO“

Mit dieser Willkommens-Massage wollen wir Sie in die typischen Duftnoten des Gardasees einhüllen. Das kostbare, mit frischer Zitronen- und Lavendelessenz angereicherte Lefay Olivenöl dringt bei der Tiefenmassage in die Haut ein, spendet ihr Nährstoffe und macht sie strahlend und weich.

€ 80 (Dauer 50 Min.)

### LEFAY „TERRA E CIELO“

Vierhändige, von zwei Therapeuten ausgeführte Massage, die gleichzeitig eine modellierende und entspannende Gesichtsmassage und eine Fußreflexzonen-Massage vorsieht.

€ 90 (Dauer 25 min.)

### MASSAGEN IM FREIEN TRA CIELO E TERRA

#### „TRA CIELO E TERRA“

Während des Sommers können die Lefay Massagen statt in unseren SPA-Suiten auch in den Pavillons im Außenbereich durchgeführt werden, die sich durch ihren herrlichen Ausblick auf den See auszeichnen.

## EMPFOHLENE WELLNESS PROGRAMME

### PERFECT FACE

- 1 Beratung und Personalisierung des Programms
  - 1 vorbereitende Gesichtereinigung „Unico Cielo“
  - 1 Anti-Ageing Behandlung mit Lifting-Effekt (Vibrationsmethode)
  - 1 Sauerstofftherapie-Sitzung für das Gesicht
- € 350 (ohne Übernachtung)

### PERFECT BODY

- 1 Beratung und Personalisierung des Programms
  - 1 reinigender Körper-Scrub „Ricordo“
  - 2 spezifische Behandlungen mit der Vibrationsmethode
  - 1 energetische Massage Lefay SPA Method
- € 350 (ohne Übernachtung)

## Neuheiten Medical

### OSTEOPATHIE UND PHYSIOTHERAPIE

- Osteopathische Behandlung  
€ 90 (Dauer 50 Min.)
- Gelenkmobilisierung und Muskelentspannungs-Techniken  
€ 45 (Dauer 30 Min.)  
€ 150 (Zyklus aus 3 Sitzungen)
- Kinesiotherapie-Behandlungen (vor und nach Operationen)  
€ 60 (Dauer 30 Min.)
- Manuelle und instrumentale Therapien  
€ 20 (Dauer 30 Min.)
- Individuelle funktionelle Rehabilitation  
€ 60 (Dauer 30 Min.)
- Haltungs-Rehabilitation (Back School- und McKenzie-Methode)  
€ 45 (Dauer 40 Min.)
- Individuelle neuromotorische Rehabilitation  
€ 45 (Dauer 40 Min.)

### ÄRZTLICHE CHECK-UPS

#### CHECK-UP OXIDATIVER STRESS

€ 210

#### CHECK-UP PSYCHOPHYSISCHER STRESS

€ 70

#### CHECK-UP

#### NAHRUNGSMITTELUNVERTRÄGLICHKEITEN

€ 220



# LEFAY SPA METHOD

## Gesundheits- und Schönheitsprogramme: I Flussi dell'Energia

**ANTI-STRESS** *Recupero dell'Energia Originale*  
Dieses Programm zielt auf die Neumodulation der Gefühlssituation und auf die Ausschaltung von Nerven- und Muskelspannungen ab und bewirkt eine tief reichende Entspannung.

**ANTI-AGING** *Vitalità del Principio Vitale*  
Dieses Programm wendet sich an all diejenigen, die ihre Form und ihre Lebenskraft wiederfinden und den ersten Alterserscheinungen entgegen wirken wollen.

**GEWICHTSABNAHME** *Armonia del Corpo*  
Die spezifischen Behandlungen dieses Programms machen eine Beeinflussung des Hunger- und des Sättigungszentrums möglich, und erlauben auf diese Weise eine Veränderung der Körperform und des Körpergewichts.

**SPORTLICHKEIT** *Sole e Luna*  
Das Programm ist ganz speziell auf die Revitalisierung des "Lichtes der Muskeln" ausgelegt, indem sie das Muskel- und Sehngewebe beleben und regenerieren.

**SHORT** *Alba e Tramonto*  
Dieses Programm wurde geschaffen, um die Logik und das Wesen der Lefay SPA Methode zu vermitteln. Es ermöglicht ein unbeschwertes Fließen der Lebensenergie (Qi) im Körper vom Sonnenaufgang bis zum Sonnenuntergang.

	Short	Medium	Long
<b>Einführung in das Programm</b>			
<b>Energetische Untersuchung</b>			
Ärztliche Erst-Konsultation			
Ärztliche Check-ups *			
<b>Energetische Behandlungen</b>			
Energetische Massage Lefay SPA Method	1	3	5
Spezifische Fußreflexzonen-Massage		2	3
Spezifische Moxibustion (Wärme-Therapie)		2	3
Körperpeeling	1	1	1
Spezifische energetisch-konstitutionelle Gesichtsbildung	1	1	2
Akupunktursitzungen*			
<b>Aktivitäten zur Wiederherstellung des physisch-energetischen Gleichgewichts</b>			
Gruppenunterricht: Qigong und energetisches Stretching der Meridiane	1	3	5
Geführte Wanderung im energetisch-therapeutischen Garten	1	1	1
<b>Energetisch-konstitutionelle Hydrotherapien</b>			
Hydro-Aromatherapie mit Wasserstrahl	1	2	4
Salzsee	1	1	2
<b>Individuell gestaltete Phyto-Aromatherapie</b>			
<b>Menü La Leggerezza nell'Essere</b>			
<b>Abschließendes Gespräch</b>			
Unterlagen zum Entlassungs-Check-up			
Individuell abgestimmte Empfehlungen für eine Weiterführung des Programms zu Hause			
<b>Preis</b>	€ 650	€ 1.300	€ 2.100

\* Die ärztlichen Check-ups (oxidativer Stress, psychophysischer Stress und Nahrungsmittelunverträglichkeiten) und die Akupunktursitzungen sind fakultativ und im Preis nicht inbegriffen.



**HALTUNG** *Leggerezza e Plasticità*  
Dieses Programm verfolgt zwei Ziele: es will sowohl Haltungsveränderungen korrigieren, als auch dem Körper zu Gleichgewicht und Gesamtwohlbefinden verhelfen. Auf diese Weise wird gleichzeitig auch eine Verbesserung der ästhetischen Aspekte erzielt.

	Medium	Long
<b>Einführung in das Programm</b>		
<b>Energetische Untersuchung</b>		
Ärztliche Erst-Konsultation		
Klinische Haltungsanalyse		
Ärztliche Check-ups *		
<b>Energetische Behandlungen</b>		
Haltungsspezifische Tuina Massage	3	5
Wirbelsäulen- und Gelenkmobilisierung	2	2
Haltungsspezifische Fußreflexzonen-Massage	1	2
Moxibustion (Wärme-Therapie)	1	2
Sportmassage <i>La Brezza accanto al Confine</i>	1	1
Entspannungsmassage <i>Scambio nel Vento</i>	1	1
Akupunktursitzungen*		
Manuelle-Therapie-Sitzungen*		
<b>Aktivitäten zur Wiederherstellung des physisch-energetischen Gleichgewichts</b>		
Gruppenunterricht: Qigong und energetisches Stretching der Meridiane	3	5
Haltungsgymnastik	1	1
<b>Energetisch-konstitutionelle Hydrotherapien</b>		
Hydro-Aromatherapie mit Wasserstrahl	2	4
Salzsee	1	2
<b>Individuell gestaltete Phyto-Aromatherapie</b>		
<b>Menü La Leggerezza nell'Essere</b>		
<b>Abschließendes Gespräch</b>		
Unterlagen zum Entlassungs-Check-up		
Individuell abgestimmte Empfehlungen für eine Weiterführung des Programms zu Hause.		
<b>Preis</b>	€ 1.300	€ 2.100

\* Die ärztlichen Check-ups (oxidativer Stress, psychophysischer Stress und Nahrungsmittelunverträglichkeiten), die Manuelle-Therapie-Sitzungen und die Akupunktursitzungen sind fakultativ und im Preis nicht inbegriffen.

**SCHÖNHEITSPROGRAMM GESICHT UND KÖRPER** *Luminosità dello Spirito*  
Dieses Programm ist all denjenigen gewidmet, die Alterungsschäden vorbeugen oder reduzieren oder sich einfach dem eigenen Aussehen widmen wollen. Es vereint energetische Behandlungen und Massagen und basiert auf dem Einsatz westlicher, nicht-invasiver Schönheitstechnologien.

	Medium	Long
<b>Einführung in das Programm</b>		
<b>Ästhetisch-energetische Untersuchung</b>		
Ärztliche Erst-Konsultation		
Schönheitsberatung für Gesicht und Körper mit kosmetologischer Analyse		
Individuelle Abstimmung des Programms		
Ärztliche Check-ups *		
<b>Energetische Behandlungen</b>		
Gesichts- und Körper-Peeling	1	1
Energetische Schönheitsbehandlung für das Gesicht	1	1
Gesichtsmassage <i>Derma di Luce</i>	1	2
Aromatisierte Fangopackung Lefay SPA	1	2
Energetische Schönheitsbehandlung für den Körper	1	1
Individuell gestaltete energetische Körpermassage	1	2
Spezifische Tuina Massage für den Körper	1	2
Spezifische energetische Fußreflexzonen-Massage	1	2
Sauerstoff-therapie	1	2
Akupunktursitzungen*		
<b>Aktivitäten zur Wiederherstellung des physisch-energetischen Gleichgewichts</b>		
Gruppenunterricht: Qigong und energetisches Stretching der Meridiane	3	5
Geführte Wanderung im energetisch-therapeutischen Garten	1	1
<b>Energetisch-konstitutionelle Hydrotherapien</b>		
Hydro-Aromatherapie mit Wasserstrahl	2	4
Salzsee	1	2
<b>Individuell gestaltete Phyto-Aromatherapie</b>		
<b>Menü La Leggerezza nell'Essere</b>		
<b>Abschließendes Gespräch</b>		
Unterlagen zum Entlassungs-Check-up		
Individuell abgestimmte Empfehlungen für eine Weiterführung des Programms zu Hause.		
<b>Preis</b>	€ 1.300	€ 2.100

\* Die ärztlichen Check-ups (oxidativer Stress, psychophysischer Stress und Nahrungsmittelunverträglichkeiten) und die Akupunktursitzungen sind fakultativ und im Preis nicht inbegriffen.

NEU

# Spezial Gesundheits-Aufenthalte

LEFAY HAT BESONDERS VORTEILHAFTE GESUNDHEITSAUFENTHALTE IN KOMBINATION MIT DEN LEFAY SPA METHOD PROGRAMMEN INS LEBEN GERUFEN:

2 Nächte – Programm Lefay SPA Method Short

Vollpension – Zugang zur Lefay SPA-Welt

Preis pro Person in Prestige Junior Suite ab € 750 (Ankunft von Sonntag bis Mittwoch) und ab € 850 (Ankunft von Donnerstag bis Samstag)

4 Nächte – Programm Lefay SPA Method Medium nach Wahl

Vollpension – Zugang zur Lefay SPA-Welt

Preis pro Person in Prestige Junior Suite ab € 1.490 (Ankunft von Sonntag bis Mittwoch) und ab € 1.650 (Ankunft von Donnerstag bis Samstag)

\*Bitte prüfen Sie vor Ihrer Buchung die für diese Angebote und die Stornierung gültigen Konditionen im Bereich "Pakete" auf der Website [www.lefayresorts.com](http://www.lefayresorts.com)



## Wellness-Programme Lefay SPA

Diese besonderen Wellness-Programme wurden von Lefay für eine Kombination mit Ihrem Aufenthalt entworfen. Wir empfehlen Ihnen, sich vor Ihrer Reservierung über die Angebote zu informieren, um deren Verfügbarkeit sicher zu stellen und die von Ihnen gewünschte Uhrzeit auswählen zu können.

### LEFAY SPA THALASSO-THERAPIE

SCHÖNHEIT UND WOHLBEFINDEN MIT DEN WOHLTUENDEN EIGENSCHAFTEN DES MEERES

- 1 Thalgo Körperpeeling „Preludio Marino“, vorbereitende Behandlung mit remineralisierenden und weich machenden Eigenschaften
- 1 Body-Wrap mit mikropulverisierten Algen in der Cocoon-Wanne, mit abschließender, kurzer Massage
- 1 Bad mit mikropulverisierten Meeresalgen, das dank der kostbaren Mineralstoffe und Spurenelemente die Drainage und die Durchblutung fördert
- 2 Bäder im Saline-See

€ 250 (Aufenthalt nicht inbegriffen)

### SANFTES FÜR WERDENDE MÜTTER

BEHANDLUNGEN FÜR DIE ZEIT DER SCHWANGERSCHAFT

- 1 Massage mit dem kostbaren Nativen Olivenöl Extra Lefay, um die Haut zu regenerieren und zu nähren, und der Bildung von Dehnungsstreifen vorzubeugen
  - 1 Gesichtereinigung „Unico Cielo“ um die Haut auf die anschließenden Behandlungen vorzubereiten
  - 1 Lefay SPA Hand-Ritual, exklusiver Maniküre-Service, der die Wirkung eines sanften, auf Alaunstein basierenden Schälmittels mit einer Sesam-Maske und einer Nährcreme auf Arganöl-Basis vereint, die mit einer entspannenden Massage aufgetragen wird.
  - 1 Lefay SPA Fuß-Ritual, mit einem Reinigungsbad mit schwarzer Seife, mit dem die Füße gesäubert und weich gemacht werden, einer Schönheits-Pediküre und der Anwendung eines Schälmittels. Zum Abschluss eine Massage mit Arganöl und eine Maske auf Sesam-Basis.
  - 1 Spezielle Schwangerschaftsgymnastik
- € 300 (Aufenthalt nicht inbegriffen)

### SANFTES FÜR MÜTTER

FÜR DIE ZEIT NACH DER GEBURT, ZUR TONIFIZIERUNG DER GEWEBE UND ZUR WIEDERHERSTELLUNG EINER OPTIMALEN KÖRPERLICHEN VERFASSUNG

- 1 Scrub-Behandlung „Ricordo“, um die Haut für das Aufbringen der Packung und die Massage mit dem spezifischen Produkt vorzubereiten.
  - 1 Gesichtsbildung „Unico Cielo“, um die Poren frei zu machen und die Zellerneuerung anzuregen.
  - 1 aromatisierte Fangopackung Lefay SPA
  - 1 hämolympathische Massage zur Neumodellierung der Figur und zur Verbesserung der Durchblutung
- € 300 (Aufenthalt nicht inbegriffen)

### DUFTNOTEN VOM GARDASEE

DAS BESTE UNTER ALLEN KOSTBARKEITEN, DIE DAS MIKROKLIMA DES GARDASEES FÜR GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN DER GÄSTE BIETET

- 1 Gommagebehandlung vom „Gardasee“ auf Olivenöl-Basis, mit Zitronenessenz und gemahlene Olivenkernen.
  - 1 aromatisierte Fangopackung Lefay SPA
  - 1 Massage Lefay „Gocce di Lago“ mit dem kostbaren, mit frischer Zitronen- und Lavendel-essenz angereicherten Lefay-Öl, das in die Haut eindringt, ihr Nährstoffe spendet und sie strahlend und weich macht.
  - 1 Bad mit Essenzen vom Gardasee in der Florida-Wanne
  - 1 Gesichtsmassage mit Aufbringen einer energetischen Lefay SPA Maske, die aus einheimischen Heilpflanzen gewonnen wird.
- € 270 (Aufenthalt nicht inbegriffen)

### SPEZIELL FÜR IHN

DER PFLEGE UND DER SCHÖNHEIT DER HERREN GEWIDMET

- 1 energetische Sportmassage „La Brezza Accanto al Confine“, mit spezifischem Einfluss auf die verschiedenen Muskelbereiche (Beine,



Arme, Oberkörper). Ihr Ziel besteht in der Entspannung der hypertonen Muskelzonen und in der Steigerung des Tonus der zu stark entspannten Zonen.

- 1 Reinigungsritual Thalgo Man
  - 1 aromatisierte Fangopackung Lefay SPA in der Cocoon-Wanne, zur Entgiftung des Körpers und zur Behandlung lokaler Fettansammlungen.
  - 1 Lefay SPA Hand-Ritual, exklusiver Maniküre-Service, der die Wirkung eines sanften, auf Alaunstein basierenden Schälmittels mit einer Feuchtigkeit spendenden Sesam-Maske und einer Nährcreme auf Arganöl-Basis vereint, die mit einer leichten, entspannenden Massage aufgetragen wird.
  - 1 Lefay SPA Fuß-Ritual, mit einem Reinigungsbad mit schwarzer Seife, mit dem die Füße gesäubert und weich gemacht werden, einer Schönheits-Pediküre und der Anwendung eines Schälmittels. Zum Abschluss eine Massage mit Arganöl und
- € 370 (Aufenthalt nicht inbegriffen)

### ORIENTALISCHER TRAUM FÜR ZWEI

Exklusives Ritual mit Karitébutter und Arganöl, mit dem Sie sich den Zauber und die Düfte des Orients schenken können.

Eine Körper-, Kopf- und Gesichtsmassage für Sie und Ihn, mit der Sie in unserer Lefay SPA Suite zwischen sinnlichen und kostbaren Düften ferner Ländern gemeinsame Momente des Relax erleben können. Dauer 90 Minuten

€ 160 (Aufenthalt nicht inbegriffen)

# SPEZIAL ARRANGEMENTS

## 1 Nacht geschenkt

Diese speziellen Angebote geben Ihnen die Möglichkeit, Ihren Aufenthalt im Lefay Resort & SPA Lago di Garda um 1 Nacht zu verlängern. Schenken Sie sich einen ganzen Tag voller Erholung und eine Übernachtung kostenlos!

### 4 NÄCHTE ZUM PREIS VON 3

- 4 Übernachtungen in einer Prestige Junior Suite zum Preis von 3
- Frühstück und Abendessen
- Zutritt zur Lefay SPA Welt

Preis pro Person in der Prestige Junior Suite ab € 800

### 5 NÄCHTE ZUM PREIS VON 4

- 5 Übernachtungen in einer Prestige Junior Suite zum Preis von 4
- Frühstück und Abendessen
- Zutritt zur Lefay SPA Welt

Preis pro Person in der Prestige Junior Suite ab € 1.260

Bitte prüfen Sie vor Ihrer Buchung die für diese Angebote und die Stornierung gültigen Konditionen im Bereich "Pakete" auf der Website [www.lefayresorts.com](http://www.lefayresorts.com)



## SPA Break

ENTDECKEN SIE DIE TYPISCHEN DUFTNOTEN UND ESSENZEN DES GARDASEES AUCH BEI EINEM KURZAUFENTHALT

- 1 Übernachtung in einer Prestige Junior Suite
- Frühstück und à la carte Abendessen
- Zutritt zur Lefay SPA Welt
- 1 Massage Lefay „Gocce di Lago“ mit kostbaren, mit frischer Zitronen- und Lavendel-essenz angereicherten Lefay-Olivenöl, das in die Haut eindringt, ihr Nährstoffe spendet und sie strahlend und weich macht.
- 1 Bad im Saline-See „La Luna nel Lago“

Preis pro Person in Prestige Junior Suite ab € 295 (Ankunft von Sonntag bis Mittwoch) und ab € 345 (Ankunft von Donnerstag bis Samstag)

Bitte prüfen Sie vor Ihrer Buchung die für diese Angebote und die Stornierung gültigen Konditionen im Bereich "Pakete" auf der Website [www.lefayresorts.com](http://www.lefayresorts.com)



## Für Paare

### ROMANTISCHE VERSUCHUNG

Eine einmalige Erfahrung, ausschließlich für SIE & IHN gedacht, um Liebe und Harmonie zu erleben

- 1 Übernachtung in einer Prestige Junior Suite
- Frühstück und à la Carte Abendessen
- Zutritt zur Lefay SPA Welt
- 1 Lefay-Kerzenöl-Massage, für SIE & IHN, in einer unserer SPA Suiten. Ein ganzheitliches Ritual, bei dem sich die wohltuende Wirkung einer intensiven, entspannenden Massage mit der einer zärtlichen und der Haut Feuchtigkeit spendenden Behandlung vereinen.
- 1 Bad im Saline-See „La Luna nel Lago“

Preis pro Person in Prestige Junior Suite ab € 310 (Ankunft von Sonntag bis Mittwoch) und ab € 370 (Ankunft von Donnerstag bis Samstag)

### ROMANTISCHE AUSZEIT

Ein Wellness Parcours, um unvergessliche Momente mit Ihrem Partner zu verbringen

- 2 Übernachtungen in einer Prestige Junior Suite
- Frühstück (einmal mit Roomservice) und à la Carte Abendessen
- In Ihrer Junior Suite erwartet Sie zur Begrüßung gekühlter Sekt
- Zutritt zur Lefay SPA Welt
- 1 Wellness-Programm in einem unserer Private SPA Lefay (90 Minuten) mit Partner-„Anwendungen abgerundet“ durch einen Cocktail und hausgemachtes Gebäck
- 1 Bad im Salinen-See „La Luna nel Lago“ nur für zwei

Preis pro Person in Prestige Junior Suite ab € 590 (Ankunft von Sonntag bis Mittwoch) und ab € 690 (Ankunft von Donnerstag bis Samstag)

### EXKLUSIVE ROMANTISCHE AUSZEIT

Eine wunderschöne Partner-Erfahrung in einer Oase der Ruhe

- 2 Übernachtungen in einer Exclusive Suite
- Frühstück (einmal mit Roomservice) und à la Carte Abendessen
- Champagner und Pralinen erwarten Sie bereits bei Ihrer Ankunft in Ihrer Suite
- Zutritt zur Lefay SPA Welt
- 1 Wellness-Programm in einem unserer Private SPA Lefay (Dauer 2,5 Stunden) mit Partner-Anwendungen. Cocktails und kleine Gaumenfreuden runden dieses exklusive SPA-Erlebnis ab
- 1 Bad im Saline-See „La Luna nel Lago“ nur für zwei

Preis pro Person in Prestige Junior Suite ab € 1.150 (Ankunft von Sonntag bis Mittwoch) und ab € 1.250 (Ankunft von Donnerstag bis Samstag)

Bitte prüfen Sie vor Ihrer Buchung die für diese Angebote und die Stornierung gültigen Konditionen im Bereich "Pakete" auf der Website [www.lefayresorts.com](http://www.lefayresorts.com)