



---

SPA À LA CARTE

---

# SPA À LA CARTE

---

Dieses breite Angebot umfasst westliche Massagen, Behandlungen und Rituale unterschiedlichster fernöstlicher Heiltraditionen sowie spezifische Sportmassagen.

01.

## WESTLICHE MASSAGEN



### LEFAY-WILLKOMMENSMASSAGE

Entspannt die Rückenmuskulatur und schenkt tief reichendes Wohlbefinden, dank reinsten, balsamischer und ätherischer Öle aus Zirbe und Pfefferminze, typische Aromen der Berg.

**MO / DO**  
**€ 55,00**  
(20 Min.)

**FR / SO\***  
**€ 60,00**  
(20 Min.)



### ENTKRAMPFENDE NACKEN-RÜCKEN-MASSAGE

Entspannt die Muskulatur, fördert eine Wiederherstellung der korrekten Haltung der Wirbelsäule und schenkt eine sofortige Linderung.

**MO / DO**  
**€ 80,00**  
(30 Min.)

**FR / SO\***  
**€ 90,00**  
(30 Min.)



### WIEDERGEBURTSRITUAL FÜR HÄNDE UND FÜßE Il Passo e la Carezza

Ein Ritual, das der Pflege von Händen und Füßen gewidmet ist - den beiden Körperteilen, die seit jeher unseren Kontakt mit Mutter Erde, mit Menschen und Dingen, die uns umgeben, bilden. Die Behandlung beginnt mit einem angenehmen Fußbad mit kleinen Zitronenscheiben und Salzen, die nach Minze und Zitrone düften. Begleitet wird das Bad von einer sanften Akupressur des Gesichts und des Kopfes samt beruhigenden Lavendelaromen. Es folgt ein beruhigendes Peeling mit Malachitpulver. Zum Schluss werden eine feuchti-

gkeitsspendende Packung und eine entspannende Massage der Reflexzonen in Hand und Fuß mit pflegendem Rosen- und Vitaminöl durchgeführt.

**MO / DO**  
**€ 180,00**  
(1 Std, 30 Min.)

**FR / SO\***  
**€ 197,00**  
(1 Std, 30 Min.)



### KALIFORNISCHE MASSAGE

Eine entspannende und beruhigende Massage, die dank der sanften und fließenden Massagetechniken den Kopf befreit und zu körperlichem und geistigem Wohlbefinden führt. Die richtige Massage für alle, die einen Moment purer Entspannung genießen möchten oder eine sanfte und einhüllende Massage suchen. Ideal für sehr gestresste und müde Gäste.

**MO / DO**  
**€ 110,00**  
(50 Min.)

**FR / SO\***  
**€ 120,00**  
(50 Min.)



### BINDEGEWEBSMASSAGE

Diese Massage regt die Durchblutung an und verbessert den Ernährungszustand des Gewebes. Sie macht die Haut wieder elastisch und kompakt, und schenkt dem Körper ein Gefühl von Leichtigkeit.

**MO / DO**  
**€ 110,00**  
(50 Min.)

**FR / SO\***  
**€ 120,00**  
(50 Min.)



### ENTSPANNENDE FUßMASSAGE

Eine Fußmassage, die darauf abzielt, Verspannungen in den Füßen und Beinen zu lösen, die Lymphdrainage zu fördern, die Durchblutung zu verbessern und zu fördern und eine entspannende Wirkung auf das Nervensystem zu haben.

**MO / DO**  
**€ 100,00**  
(40 Min.)

**FR / SO\***  
**€ 110,00**  
(40 Min.)



### DEEP TISSUE

---

Diese Massagetechnik zielt auf die Behandlung der Tiefenmuskulatur des myofaszialen Systems ab. Sie ist in der Lage auf Strukturen einzuwirken, die mit anderen Methoden nur schwer behandelbar sind.

<b>MO / DO</b>	<b>FR / SO*</b>
<b>€ 130,00</b>	<b>€ 140,00</b>
(50 Min.)	(50 Min.)

<b>MO / DO</b>	<b>FR / SO*</b>
<b>€ 195,00</b>	<b>€ 215,00</b>
(80 Min.)	(80 Min.)



### SPORTMASSAGE

---

Diese Massage wird an bestimmten Körperregionen ausgeführt, um die sportliche Leistung zu verbessern. Die unmittelbare Wirkung aufgrund der Erhöhung des Blutflusses und die mittelbare Wirkung durch die Stimulation der Nervenenden bringen eine Reihe von Vorteilen mit sich u. a.: Reduzierung von Muskelverspannungen, Anregung der lokalen Mikrozirkulation, drainierende Wirkung in Kombination mit einer beschleunigten Beseitigung von Milchsäure und Stoffwechselschlacken, abschwellende und entspannende Wirkung auf das Gewebe mit entsprechender Heilung von Muskelverspannungen, Vorbeugung von Unfällen, Vorbereitung der Muskulatur auf körperliche Aktivität. Die Massage eignet sich optimal nicht nur nach der sportlichen Aktivität, sondern auch zuvor oder zwischen zwei Aktivitäten. Die positiven Wirkungen der Massage werden durch den Einsatz von Produkten auf Basis von erwärmenden, regenerierenden und entspannenden Ölen verstärkt.

<b>MO / DO</b>	<b>FR / SO*</b>
<b>€ 100,00</b>	<b>€ 110,00</b>
(40 Min.)	(40 Min.)



### HÄMOLYMPHATISCHE MASSAGE

---

Es verbessert die Durchblutung und besitzt eine intensive Drainagewirkung. Ideal, um die Figur neu zu modellieren und dem Körper Leichtigkeit zu schenken. Hervorragend in Kombination mit Schönheitsbehandlungen für den Körper.

<b>MO / DO</b>	<b>FR / SO*</b>
<b>110,00</b>	<b>€ 120,00</b>
(50 Min.)	(50 Min.)

### MASSAGE MIT WARMER AROMATISIERTER FANGO-HEILERDE

---

Besonders angenehm durch Anwendung von warmer Fango-Heilerde aus dem Lefay SPA *Il Potere del Cielo e della Terra*. ihres hohen Anteils an Ölen, Tonerden, Sulfaten und Montmorillonit besitzt sie eine entgiftende und anti-oxidative Osmosewirkung.

<b>MO / DO</b>	<b>FR / SO*</b>
<b>€ 130,00</b>	<b>€ 140,00</b>
(60 Min.)	(60 Min.)

### CANDLE MASSAGE

---

Diese entspannende Massage wird mit warmen Duftkerzenölen durchgeführt. Sie löst Spannungen und schenkt dem Körper neue, angenehme Emotionen.

<b>MO / DO</b>	<b>FR / SO*</b>
<b>€ 110,00</b>	<b>€ 120,00</b>
(45 Min.)	(45 Min.)

## MODELLIERENDE ANTI-AGING- GESICHTSMASKE

---

Straffende, revitalisierende Wirkung und Drainagewirkung, die durch eine Behandlung aller Gesichtsmuskeln und der Haut mit verschiedenen Techniken erreicht wird. Es strafft das Bindegewebe und fördert die Produktion von Kollagen, macht die Hautstruktur kompakter und verleiht müder Haut neues Leben. Die Verwendung des Anti-Aging-Biokosmetiköls von Lefay SPA beschleunigt die Regeneration der Haut.

MO / DO	FR / SO*
<b>€ 105,00</b> (40 Min.)	<b>€ 115,00</b> (40 Min.)



## BEHANDLUNGEN FÜR WERDENDE MÜTTER

---

Behandlungen und Massagen für Schwangere ab 4 Monaten und Stillende. Sie erlauben es, schnell wieder in Form zu kommen und schenken eine mit Feuchtigkeit und Nährstoffen versorgte, elastische Haut.

### Pflegende Körperpackung

MO / DO	FR / SO*
<b>€ 160,00</b> (75 Min.)	<b>€ 170,00</b> (75 Min.)

Massage mit Lefay Olivenöl mit Feuchtigkeits- und Drainageeffekt

MO / DO	FR / SO*
<b>€ 100,00</b> (50 Min.)	<b>€ 110,00</b> (50 Min.)

Massage *Gambe Leggere*

MO / DO	FR / SO*
<b>€ 50,00</b> (30 Min.)	<b>€ 55,00</b> (30 Min.)

Shiatsu Pre maman

MO / DO	FR / SO*
<b>€ 135,00</b> (65 Min.)	<b>€ 150,00</b> (65 Min.)

Entspannende Fußmassage

MO / DO	FR / SO*
<b>€ 85,00</b> (30 Min.)	<b>€ 90,00</b> (30 Min.)

02.

## ÖSTLICHE MASSAGEN UND RITUALE



### NEI GONG TUINA 推拿

Die Tui Na ("tūi" steht für Schieben und "ná" steht für Greifen) ist eine sehr alte chinesische Massagetechnik, die bis auf die Ming-Dynastie (400 vor Christus) zurückgeht. Sie bringt das Yin und Yang wieder ins Gleichgewicht, öffnet blockierte Leitbahnen und stärkt das Immunsystem. Sanft, energisch, fortdauernd und mit Tiefenwirkung, so kann diese Massage beschrieben werden; ihre Wirkung ergänzt sich perfekt mit der Akupunktur, der Moxibustion und dem Schröpfen. Sie ist ideal zur Behandlung von Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Verstopfung, Nacken-, Rücken- und Gelenkschmerzen.

**MO / DO**  
**€ 125,00**  
(50 Min.)

**FR / SO\***  
**€ 137,00**  
(50 Min.)

**MO / DO**  
**€ 150,00**  
(70 Min.)  
mit Moxibustion

**FR / SO\***  
**€ 165,00**  
(70 Min.)  
mit Moxibustion

**MO / DO**  
**€ 155,00**  
(70 Min.)  
mit Schröpfen

**FR / SO\***  
**€ 170,00**  
(70 Min.)  
mit Schröpfen

### BAUCHMASSAGE

Diese Behandlung ist dem Unterleib gewidmet und hilft dabei, die Muskeln zu lockern. Viele Menschen entwickeln in diesem Körperteil Störungen durch Stress und Angst. Das verursacht besonders Probleme in einem der wichtigsten Organe des Körpers, dem Darm.

**MO / DO**  
**€ 120,00**  
(50 Min.)

**FR / SO\***  
**€ 130,00**  
(50 Min.)

### SHIATSU

Diese Behandlung nutzt eine Technik, die auf einem gleichmässigen, konstanten und senkrecht ausgeführten Druck beruht. Ihr Ziel ist das Erwecken der vitalen Energie und der Selbstheilungskräfte. Shiatsu kann körperlichen und emotionalen Schmerz behandeln (wie zum Beispiel Ängste und Mutlosigkeit) und verschafft ein unmittelbares Gefühl von Wohlbefinden, Ausgeglichenheit und Harmonie mit sich selbst.

**MO / DO**  
**€ 135,00**  
(65 Min.)

**FR / SO\***  
**€ 150,00**  
(65 Min.)



### TIBETISCHE RÜCKENMASSAGE

Die kombinierte Wirkung aus entspannenden Handgriffen, einer Behandlung mit einem warmen, nassen Schwamm und dem Schröpfen schenkt dem Rücken Wohlbefinden und Entspannung. Der Klang der tibetischen Glocken erweckt auch inaktive Körperbereiche zu neuem Leben, die ihre Elastizität und die Fähigkeit verloren haben, sich mit dem Organismus in Einklang zu bringen.

**MO / DO**  
**€ 120,00**  
(50 Min.)

**FR / SO\***  
**€ 130,00**  
(50 Min.)



### LOMI LOMI

Diese Massage ist ein Teil der antiken Hawaiianischen Tradition. Sie wird mit als Hula bezeichneten Bewegungen der Unterarme durchgeführt, die sich wie in einem Tanz in Kraft und Rhythmus abwechseln. Sie ist besonders angenehm und entspannend, lindert den Stress und steigert die Energie des Körpers.

**MO / DO**

**€ 125,00**

(50 Min.)

**FR / SO\***

**€ 138,00**

(50 Min.)



### STONE THERAPY

Sie wird mit warmen Vulkansteinen durchgeführt, die die Wärme zurückhalten und sie dann langsam abgeben. Diese für Muskel-, Rheuma und Rückenschmerzen geeignete Behandlung verbessert die Beweglichkeit von Muskeln und Gelenken. Sie wirkt sich besonders positiv auf die Stimmung und das geistige Wohlbefinden aus.

**MO / DO**

**€ 155,00**

(80 Min.)

**FR / SO\***

**€ 170,00**

(80 Min.)

### THAI

Bei dieser Massage wird durch Einsatz der Handfläche und des Daumens Druck auf die Energielinien ausgeübt. In Kombination mit dem passiven Stretching aller Gliedmaßen bewirkt sie eine Verbesserung der Durchblutung und macht den Körper elastischer.

**MO / DO**

**€ 135,00**

(60 Min.)

**FR / SO\***

**€ 149,00**

(60 Min.)

## AYURVEDA

Alte indische Disziplin, die zur natürlichen Heilung des Individuums eingesetzt wird, sowie zur Harmonisierung der drei Dosha: VATA, die Bewegung, PITTA, der Stoffwechsel, KAPHA, die Struktur.



### AYURVEDISCHE OSMOTISCHE BEHANDLUNG

Der osmotische Massageschlamm enthält ätherische Öle von Rosmarin, Patchouli, Oregano und Zypresse, die in ihrem Zusammenspiel eine glättende Wirkung entfalten und den zellulären Austausch reaktivieren. Die Haut ist straffer und kompakter. Die im Schlamm enthaltenen Salze begünstigen die Ausscheidung von überschüssiger Flüssigkeit durch Osmose.

**MO / DO**

**€ 210,00**

(90 Min.)

**FR / SO\***

**€ 230,00**

(90 Min.)



### ABHYANGA

Nach der ayurvedischen Philosophie besteht der Hauptzweck der Massage darin, einen perfekten Gesundheitszustand zu erhalten und wiederherzustellen, indem die Lebensenergien harmonisiert, körperliche und geistige Giftstoffe beseitigt und ein positiver emotionaler Fluss geschaffen werden, der den Geist erhebt.

**MO / DO**

**€ 180,00**

(80 Min.)

**FR / SO\***

**€ 190,00**

(80 Min.)



### SHIRO-DARA MIT ABHYANGA

Das Öl wird langsam, gleichmäßig und kontinuierlich über die Stirn gegossen und stimuliert das Energiezentrum des sechsten Chakras. Der Körper entspannt sich tief, der Atem verlangsamt sich, der Geist wird leer, der Mensch erlebt Harmonie und inneren Frieden.

**MO / DO**

**€ 230,00**

(110 Min.)

**FR / SO\***

**€ 250,00**

(110 Min.)

## SEIDENRITUAL

---

Duftende Sheabutter-Packung und Massage, angereichert mit Arganöl. Besonders für trockene Haut geeignet, wirkt es feuchtigkeitsspendend und nährend für eine glatte und weiche Haut. Diese Behandlung macht sich die außergewöhnlichen Eigenschaften von Arganöl und Sheabutter zunutze: antioxidativ, lindernd, feuchtigkeitsspendend und stark elastifizierend. Diese Packung findet im "Nuvola"-Becken statt, um die sensorische Erfahrung noch aufregender zu machen: Die Berührung der Hände, die Schwerelosigkeit ohne direkten Wasserkontakt sowie das Schweben zwischen Farben und umgebenden Düften schaffen ein holistisches Wellness-Erlebnis für alle Sinne.

**MO / DO**

**€ 160,00**

(75 Min.)

**FR / SO\***

**€ 170,00**

(75 Min.)

---

## RITUALE IM HAMMAM

---

NEW

### TÜRKISCHES RITUAL DER SAVONAGE

---

Die ganze orientalische Erfahrung des türkischen Bades in einem einzigartigen Ritual, eine Einladung zu Fülle und Gelassenheit. Es beginnt mit einem Dampfbad im Calidarium, setzt sich fort mit der Savonage mit dem Kassa-Handschuh und endet mit einer Aleppo-Seifenschaumbehandlung und einer abschließenden Ölung mit Arganöl und ätherischen Ölen.

**MO / DO**

**€ 140,00**

(75 Min.)

**FR / SO\***

**€ 150,00**

(75 Min.)

## TAUSENDUNDEINE NACHT

---

Aus der alten Tradition des Nahen Ostens stammt ein Reinigungsritual für Gesicht und Körper, das der Tiefenreinigung der Haut, der Beseitigung von Unreinheiten und Giftstoffen sowie der Entspannung dient. Es beginnt mit einem Dampfbad (Calidarium), um die Haut auf das Peeling mit schwarzer Seife vorzubereiten. Auf der beheizten Liege wird das Peeling mit dem Kassa-Handschuh durchgeführt, gefolgt von einer Rassoul-Anwendung inklusive Dampfbad. Abgeschlossen wird das Treatment mit dem entspannenden Auftragen von reinem Arganöl. Jede Phase des Körperrituals wird von einem Gesichtsritual begleitet. Die verwendeten Produkte sind Naturprodukte und basieren auf schwarzer Seife, Lehm und Honig, die ein wunderbares Hautbild schaffen.

**MO / DO**

**€ 210,00**

für Gesicht und

Körper

(1 Std, 45 Min.)

**FR / SO\***

**€ 230,00**

für Gesicht und

Körper

(1 Std, 45 Min.)

### BANYA RITUAL

---

Lassen Sie sich von diesem originellen und unvergesslichen Ritual fernen Ursprungs überraschen. Die Banja ist eine Variante der traditionellen Sauna, die in Osteuropa ihre Herkunft hat. Ein Ort der Entspannung, Gesundheit und des Wohlbefindens, dessen Ursprung bis in die Kolonialzeit der Wikinger zurückreichen. Das Ritual beginnt mit der warmen und feuchten Hitze des Hammams, gefolgt von einer entgiftenden und rhythmischen Körpermassage, mit Hilfe von "veniks" (Eichenzweigen), die der Entspannung und Reinigung der Seele dienen.

**MO / DO**

**€ 210,00**

(1 Std, 45 Min.)

**FR / SO\***

**€ 230,00**

(1 Std, 45 Min.)