LEFAY SPA METHOD ENERGETISCH-THERAPEUTISCHE ANSÄTZE

LEFAY SPA METHOD ENERGETISCH-THERAPEUTISCHE ANSÄTZE

Die Saunawelt mit einer Fläche von über 1.700 Quadratmetern wurde in Zusammenarbeit mit dem Wissenschaftlichen Komitee Lefay SPA Method nach den Prinzipien der Klassischen Chinesischen Medizin, einem der ältesten Diagnose- und Therapieansätze der Welt, geschaffen.

火
DER ROTE PHÖNIX
土
DIE MITTE
水
DIE SCHWARZE SCHILDKRÖTE
金
DER WEIßE TIGER
木
DER GRÜNE DRACHE

Grundlage ist das Konzept der Energie (Qi), die sich zyklisch zwischen den beiden Polen Yin und Yang bewegt. Im Laufe der Jahre hat es sich zur Theorie der fünf Phasen oder Bewegungen entwickelt, die sich je nach Jahreszeit oder Tageszeit in einem kontinuierlichen und unendlichen Zyklus gegenseitig dominieren, um das Gleichgewicht von Welt und Leben zu gewährleisten. Da alles, was existiert, mit diesen fünf Phasen in Verbindung steht, können sie mit den Jahreszeiten, Farben, Richtungen und Komponenten des menschlichen Körpers verknüpft werden.

Die energetisch-therapeutische Lefay SPA Method Welt wurde nach diesen Grundsätzen gestaltet und besteht so aus fünf Bereichen: Der Grüne Drache, der Rote Phönix, der Weiße Tiger, die Schwarze Schildkröte und die Mitte, die alle anderen Bereiche verbindet. Die Stationen unterscheiden sich durch verschiedene Temperatur- und Feuchtigkeitswerte sowie spezielle Phytotherapien. In dieser Welt aus Analogien und Symbolen werden Sie verstehen, welche Art von Energie brauchen Sie, um das Gleichgewicht wiederherzustellen. Auf dieser Grundlage hat das Wissenschaftliche Komitee der Lefay SPA Method die innovativen energetisch-therapeutischen Ansätze geschaffen, die eine Wiederherstellung der Ursprungsenergie des jeweiligen Gasts zum Ziel haben.

木

DER GRÜNE DRACHE

HOLZ

Was die Energie betrifft, steht der Grüne Drache für die Erneuerung der Natur, den Frühling, den Sonnenaufgang. Die verwendeten Materialien sind leicht gefärbte, unreife Hölzer; das Licht ist weich mit den Pastellfarben der Triebe.

BEREICH

BEREICH MIT AROMA- UND ESSENZENBIOSAUNEN MIT MITTLERER TEMPERATUR

ENERGIEORGAN

LEBER

PHYTOTHERAPIE

LÖWENZAHN UND BITTERE KRÄUTER

AROMATHERAPIE

ROSMARIN
ORANGE

PFAD DES GRÜNEN DRACHENS

Unruhe, Ungestüm und Ärger werden harmonisiert.

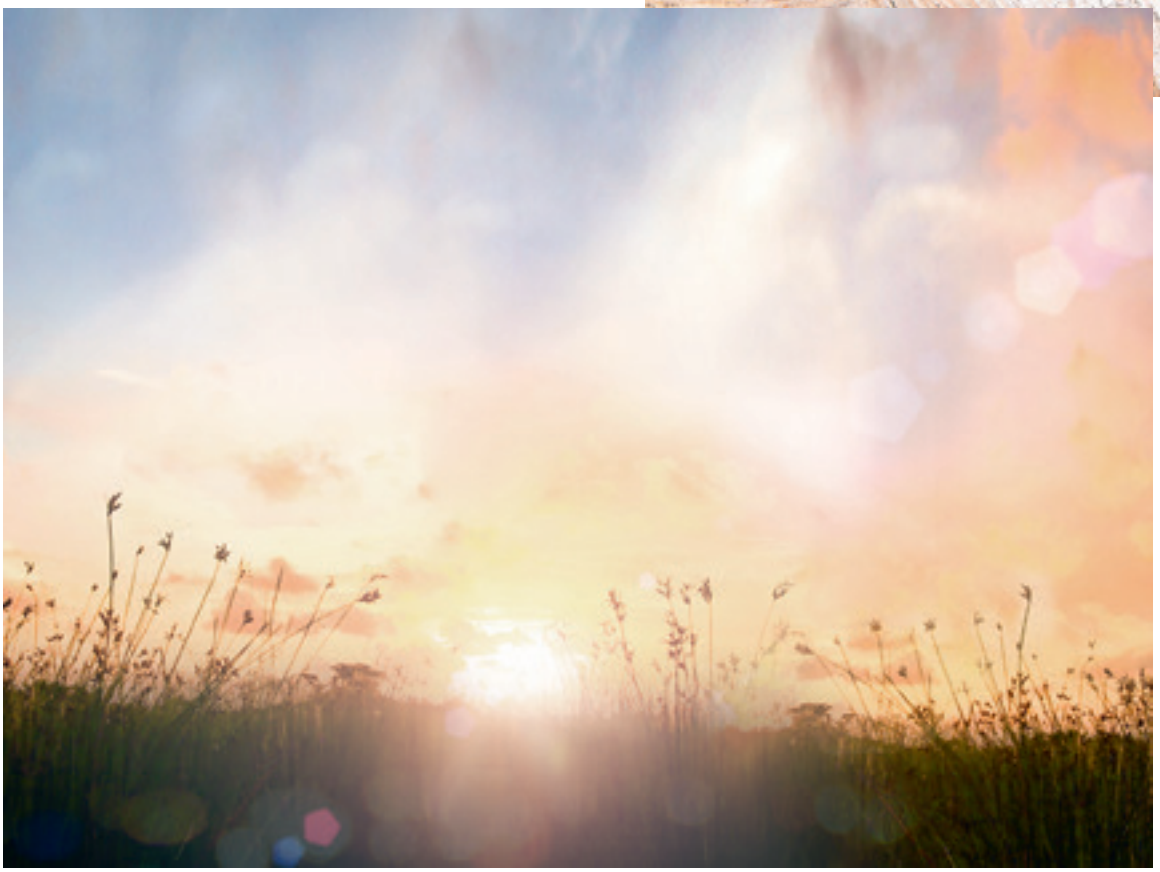
Im Frühling wird die Energie „leichter und strahlender“ (Yang) und die „schwere und substanzielle“ Energie (Yin) verschwindet. Der Energiefluss strömt nach oben in die Bauch- und Brustregion. Wenn diese Energieströmungen beeinträchtigt werden, treten psychische Symptome wie Reizbarkeit, Nervosität, Schläfrigkeit und Durchschlafstörungen auf.

EMPFOHLENE ABFOLGE

- Aroma-Sauna (15 Min.), Erlebnisdusche, Phytotherapie, Entspannung (15 Min.). Wiederholung der Sequenz beginnend mit der Essenz-Sauna (12 Min.)
- 1 Grüner Drache Massage (50 Min.) Diese Massage wird mit westlicher Technik durchgeführt und behandelt die Energiebahnen des Frühlings oder des Sonnenaufgangs, die Meridiane der Leber und der Gallenblase, entspannt die Muskulatur und den ganzen Körper. Bei der Massage wird Olivenöl verwendet, das mit ein paar Tropfen ätherischen Ölen aus Rosmarin und Orange aromatisiert ist. Für die Farbtherapie wird Grün empfohlen.
- 1 energetische Gesichtsmassage der Mitte (50 Min.)
- 1 Stretching der Meridiane (40 Min.)
- Spezielle Phytotherapie

MO - DO
€ 295,00

FR - SO*
€ 320,00



* Feiertage eingeschlossen. Für weitere Informationen sehen Sie Nützliche Informationen

火

DER ROTE PHÖNIX

FEUER

Was die Energie betrifft, steht der Rote Phönix für Sommer, Mittag und zwar der Zeitpunkt an dem die Energie ihren Höhepunkt erreicht. Dieser Bereich wird durch einen Panoramablick geprägt. Verwendete Materialien sind an den rötliche Wäldern und dem Element “Sand” orientiert und in Orange und Rosa gehalten.

BEREICH DER FINNISCHEN SAUNEN

TROCKENZONE MIT HOHEN TEMPERATUREN MIT DEM MAXIMALEN YANG-AUSDRUCK

KALTWASSERBECKEN ALS MAXIMALER YIN-AUSDRUCK

ENERGIEORGAN

HERZ

PHYTOTHERAPIE

LAVENDEL
PASSIONSBLUME

AROMATHERAPIE

LAVENDEL
EISENKRAUT

PFAD DES ROTEN PHÖNIXES

Die Sinne werden erweitert, die Freude und Harmonie mit sich selbst und der Natur gefördert.

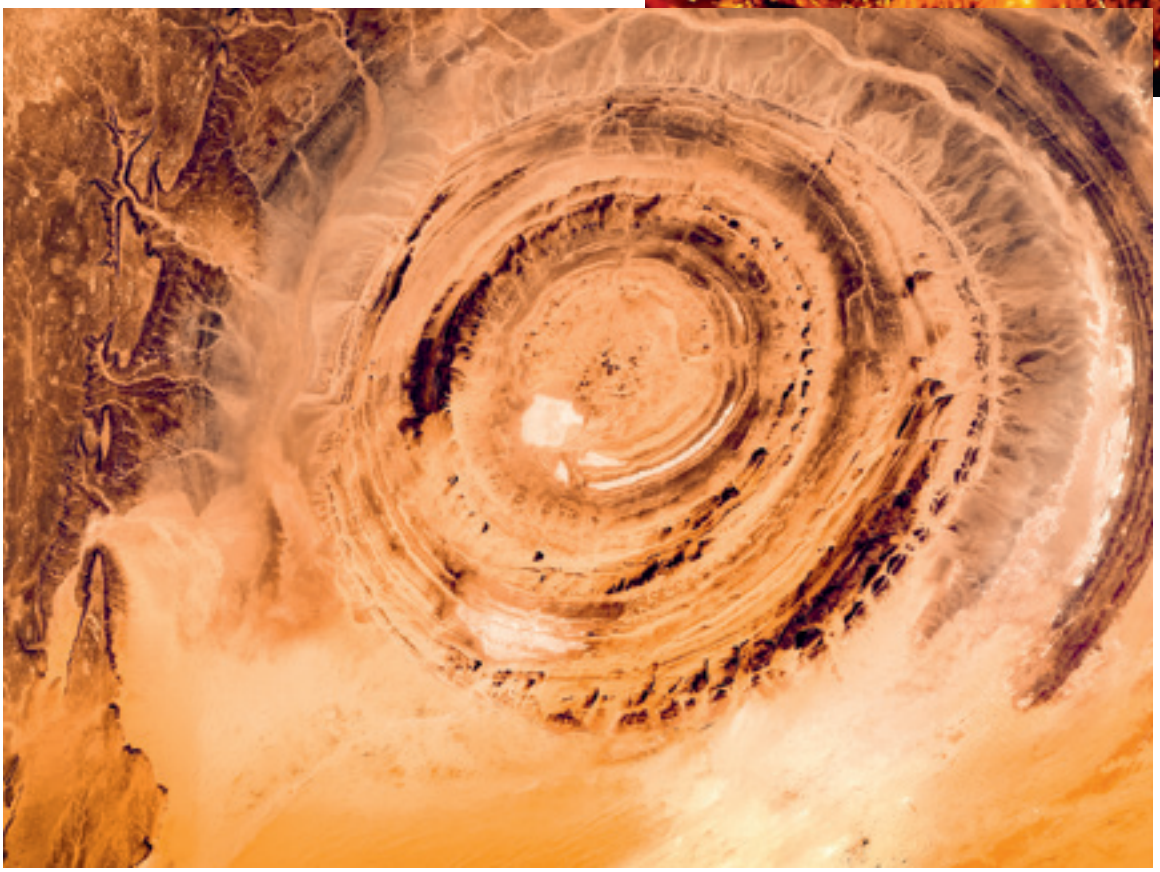
Im Sommer ist die „leichte und strahlende“ Energie (Yang) auf ihrem Höhepunkt angelangt: In diesem Augenblick von kontinuierlicher Umwandlung der Energie erscheint die „schwere“ Energie (Yin), die Energie der Nacht. Der Energiefluss verschiebt sich von der Brustregion zur Körperoberfläche. Wenn diese Energieströmungen nicht stattfinden, treten Symptome wie Tachykardie, Unruhe und Schlafstörungen auf.

EMPFOHLENE ABFOLGE

- Finnische Sauna (12 Min.), Eispool, Phytotherapie, Entspannung (15 Min.) Fortsetzung in der finnischen Panoramasauna (12 Min.), Eispool, Erlebnisdusche, Phytotherapie und Entspannung (15 Min.), Kneipp-Parcours.
- 1 Roter Phönix Massage (50 Min.)
  Diese Massage wird mit orientalischer Technik durchgeführt und behandelt die Meridiane des Herzens, die Energiebahnen des Sommers oder mittags. Die Massage wirkt erfrischend und entspannend, ganz nach dem Vorbild des Roten Phönixes, der mit neuer Energie aus seiner Asche aufersteht. Bei der Massage wird Olivenöl verwendet, das mit ein paar Tropfen ätherischen Ölen aus Lavendel, Rose, Neroli oder Eisenkraut aromatisiert wird. Für die Farbtherapie werden Rot oder rötliche Farben empfohlen.
- 1 energetische Gesichtsmassage der Mitte (50 Min.)
- 1 Atmungs-/Meditationsübung (40 Min.)
- Spezielle Phytotherapie

MO - DO
€ 295,00

FR - SO*
€ 320,00



* Feiertage eingeschlossen. Für weitere Informationen sehen Sie Nützliche Informationen

金

DER WEIßE TIGER

METALL

Was die Energie betrifft, symbolisiert der Weiße Tiger die Ernte, den Herbst, den Sonnenuntergang. Den Bereich prägen herbstliche Farben und brüniertes Metall. Das Licht ist zart und gibt die Farben des Sonnenuntergangs wieder.

DAMPFBAD

FEUCHTBEREICH MIT HOHEM DAMPFANTEIL

ENERGIEORGAN

LUNGE

PHYTOTHERAPIE

MALVE
JOHANNISBEERE

AROMATHERAPIE

EUKALYPTUS
THYMIAN

PFAD DES WEIßEN TIGERS

Die Besinnung und die Meditation werden gefördert.

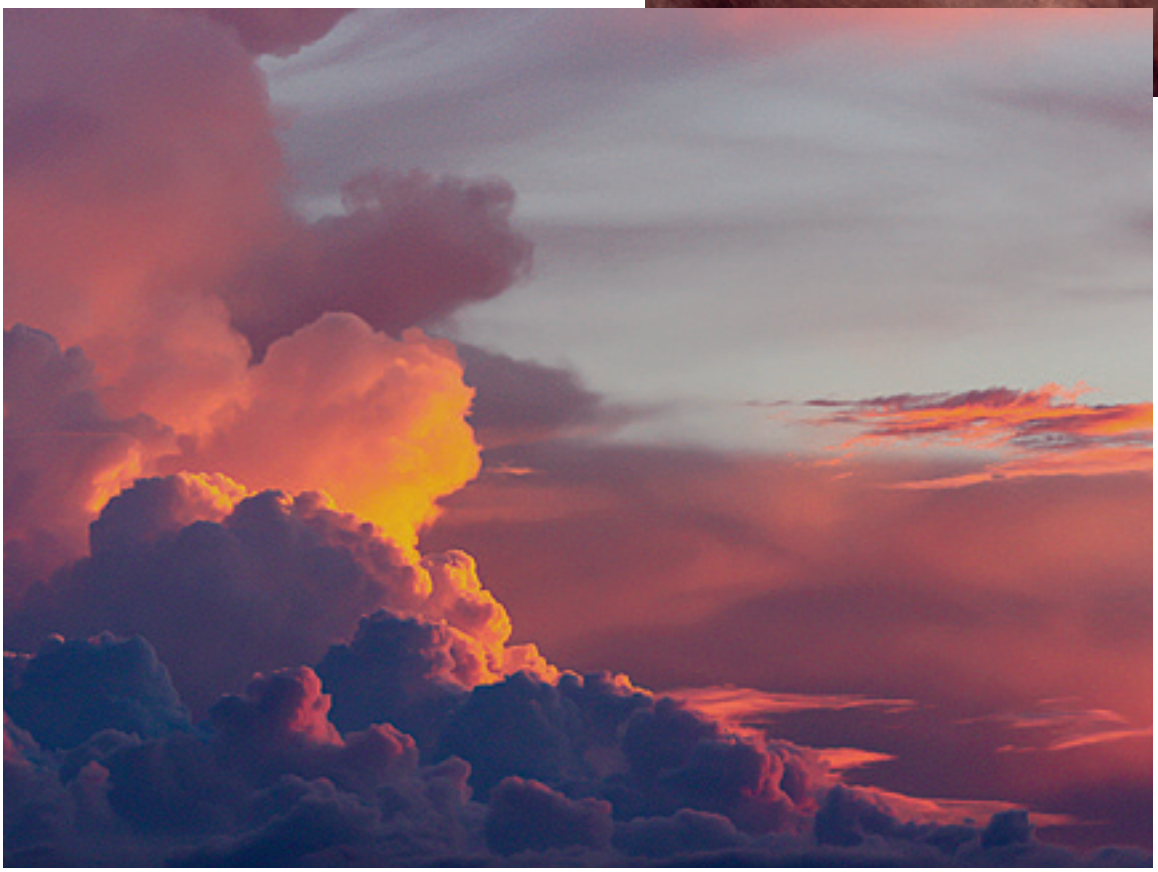
Im Herbst nimmt die „leichte und strahlende" Energie (Yang) erheblich ab, und die „schwere" Energie (Yin) wird stärker bis zu ihrem Höhepunkt im Winter. Der Energiefluss verlagert sich und gelangt von der Körperoberfläche wieder in die Brustregion. Wenn diese globalen Energieströmungen nicht stattfinden, treten Symptome wie Entzündungen der Atemwege, Tendenz zur Einsamkeit und Traurigkeit aus.

EMPFOHLENE ABFOLGE

- Tepidarium (Erlebnisdusche und 5 Min. Pause), Calidarium 42 °C (10 Min.), Phytotherapie und Entspannung (15 Min.). Die Abfolge mit Entspannung im Calidarium zu 48 °C (5 Min.) wiederholen. Abschluss mit Phytotherapie und Entspannung (15 Min.)
- 1 Weißer Tiger Massage (75 Min.)
  Diese Massage wird mit westlicher Technik durchgeführt. Der ganze Organismus und vor allem die energetischen Gleichgewichtspunkte des Körpers werden behandelt. Damit soll das Energieniveau des Organismus ausgeglichen, entspannt und erhöht werden. Bei der Massage werden ätherische Öle (Eukalyptus, Thymian, Ysop oder Zitronenmelisse) genutzt. Als Farbtherapie werden Weiß oder helle Farben empfohlen.
- 1 energetische Gesichtsmassage der Mitte (50 Min.)
- 1 Qi Gong (40 Min.)
- Spezielle Phytotherapie

MO - DO
€ 345,00

FR - SO*
€ 380,00



* Feiertage eingeschlossen. Für weitere Informationen sehen Sie Nützliche Informationen

水

DIE SCHWARZE SCHILDKRÖTE

WASSER

Was die Energie betrifft, repräsentiert die Schwarze Schildkröte den symbolischen und physikalischen Punkt der tiefen Sammlung, den Winter, wenn die Natur schläft, das Innere und das Verhältnis zu sich selbst, die Mitternacht, den maximalen Ausdruck von Yin. Die verwendeten Materialien sind dunkle Steine, Wasser und Mineralsalzblöcke. Weiches Licht und Dämmerung laden zum Rückzug in sich selbst ein.

ENERGIEORGAN

NIERE

PHYTOTHERAPIE

HOLUNDER
SCHACHTELHALM

AROMATHERAPIE

WACHOLDER
ZYPRESSE

PFAD DER SCHWARZEN SCHILDKRÖTE

Die während stressiger Periode verschwendete Energie wird neu fokussiert und konzentriert.

Im Winter ist die „schwere“ Energie (Yin) auf ihrem Höhepunkt, während die „leichte und strahlende“ Energie (Yang) erscheint. Wie es so heißt, „der Tag beginnt um Mitternacht“, und die Energie fließt in die Tiefe des Beckens. Wenn diese Energieströmungen nicht stattfinden, treten Symptome wie Lumbalgie, geringes Selbstvertrauen, Angst und Panikattacken auf.

EMPFOHLENE ABFOLGE

- Treiben auf dem Salzsee und Salzgrotte (20 Min.)
- 1 Schwarze Schildkröte Massage (50 Min.)
  Diese Massage nährt den Organismus in der Tiefe, stellt das Gleichgewicht der Energiebahnen wieder her, die die Körperstruktur stärken, hat einen Anti-Aging-Effekt und stärkt die Energiefunktionen, auf denen unser ganzes Leben beruht. Bei der Massage werden verdampfte ätherische Öle (Wacholder, Basilikum, Geranie oder Zypresse) genutzt. Als Farbtherapie werden Schwarz oder dunkle Farben empfohlen.
- 1 energetische Gesichtsmassage der Mitte (50 Min.)
- 1 Qi Gong (40 Min.)
- Spezielle Phytotherapie

MO - DO
€ 340,00

FR - SO*
€ 370,00

* Feiertage eingeschlossen. Für weitere Informationen sehen Sie Nützliche Informationen

土

DIE MITTE

ERDE

Dabei handelt es sich um den Ort, der alle anderen Bereiche energetisch verbindet, da jede Jahreszeit vor dem Wechsel zur nächsten eine Zeit lang in der Mitte verweilt. Die Mitte befindet sich auf einer Energiebahn, die als „Linie des Lichts“ bezeichnet wird, und bietet einen unbeschreiblichen Blick auf die umliegenden Berge. Der Bereich ist mit Stein und Holz gestaltet. Das Licht ist lebendig, intensiv, die Farben sind die Ockertöne der Erde.

ENERGIEORGAN

MAGEN
MILZ

PHYTOTHERAPIE

MELISSE
ZITRONE

PFAD DER MITTE

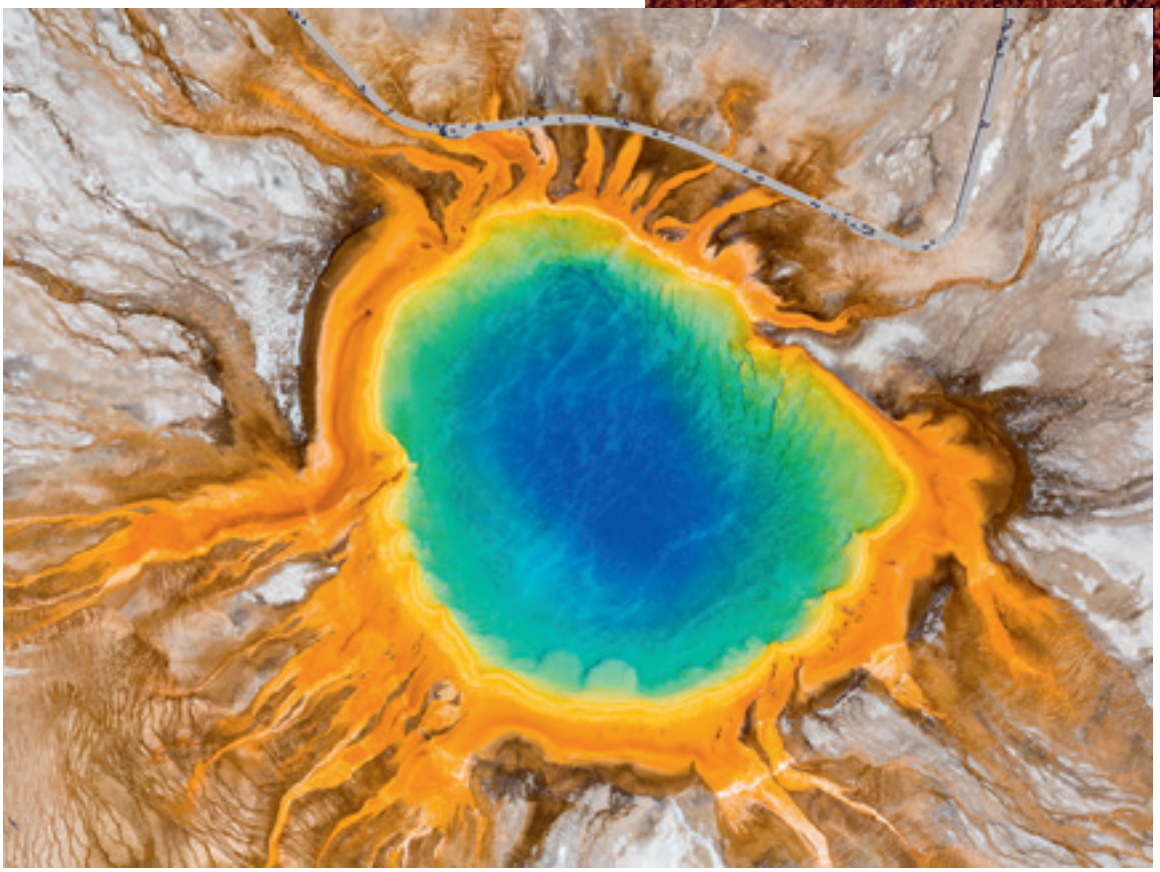
Dieser Ort stimmt mit der Mitte des SPA Bereichs überein, wo sich der große, lichtüberflutete Whirlpool befindet.

EMPFOHLENE ABFOLGE

- Bevor man sich auf den spezifischen Pfad begibt, die am besten zu Ihrem Energiezustand passt, wird es empfohlen, im Zentrum anzuhalten. Hydromassage (15 Min.), Phytotherapie und Entspannung (15 Min.)
- Energetische Massage der Mitte (in jedem Pfad inbegriffen), um der Haut Leuchtkraft zu verleihen und die Gesichtsmuskulatur zu entspannen. Die Massage beginnt mit ätherischen Ölen an den Fingerspitzen, wo die Energiebahnen starten, die auf die Muskulatur von Kopf und Gesicht wirken. Zur klassischen drainierenden Massage wird die Stimulation einiger Energiepunkte am Kopf für eine entspannende und tiefe Wirkung hinzugefügt.

MO - DO
€ 135,00
(50 Min.)

FR - SO*
€ 145,00
(50 Min.)



* Feiertage eingeschlossen. Für weitere Informationen sehen Sie Nützliche Informationen