

GEGRÜNDET 1997

AVIDA.AT

AVIDA

SPA.TRAVEL.LIFESTYLE.WELLNESS.THERMEN.HEALTH

NO. 110

GENUSSREISE

Kulinarische Höhepunkte
auf den Malediven

ENERGIE TANKEN

Mit Winterangeboten
unserer Wellness Partner

MAGIE DER ELEMENTE

Top Spa Resorts in Südtirol und am Gardasee

WINTER EDITION 2024



Im Spa Himmel

Orte schaffen, von denen man träumt – das ist die Vision der 5-Sterne-Marke Lefay Resorts & Residences, die aktuell mit zwei Häusern in Italien vertreten ist. Das **Lefay Resort & SPA Lago di Garda** war das erste Domizil der Gruppe und befindet sich in den Hügeln von Gargnano am westlichen Ufer des Gardasees. Es liegt eingebettet in einem elf Hektar großen Naturpark, zwischen Olivenhainen und natürlichen Terrassen, und bietet einen absolut spektakulären Ausblick über den gesamten See.

Das zweite Hotel, **Lefay Resort & SPA Dolomiti**, vereint Natur und Wellness und liegt im begehrten Skigebiet Madonna di Campiglio in der Gemeinde Pinzolo. Das Resort ist umgeben von der atemberaubenden Landschaft der Dolomiten. Das gesamte Gebiet steht unter Naturschutz, sodass die unberührte Schönheit dieser Gegend stets bewahrt wird.

Lefay Resorts & Residences hat es sich zum Ziel gemacht, auf nachhaltige Weise italienischen Stil und Lebensart mit ultimativem Luxus zu vereinen. Die einzigartige Lefay SPA-Methode vereint die Grundsätze der Klassischen Chinesischen Medizin mit der wissenschaftlichen Forschung des Westens, womit eine ganzheitliche und langfristige Wiederherstellung des Gleichgewichts von Körper, Geist und Seele geschaffen werden soll. Die Resorts sind ein perfekter Ort für Gourmets, Wellness-Enthusiasten, Naturfreunde und Designfans zugleich.

Wir durften uns persönlich davon überzeugen – und waren überzeugt.

lefayresorts.com



DIE KRAFT DER ELEMENTE

Mitten in den Südtiroler Bergen liegt das *Lefay Resort & SPA Dolomiti*. Hier verbinden sich Natur, Luxus und eine einzigartige Spa-Philosophie zu einem unvergesslichen Erlebnis.

Im Lefay Resort & SPA Dolomiti stehen Natur und Architektur in perfektem Einklang. Das Gebäude fügt sich harmonisch in die wilde Schönheit der Dolomiten ein – regionale Materialien wie Holz und Stein prägen das Bild. Große Panoramafenster geben den Blick auf das beeindruckende Bergmassiv und die umliegenden Wälder frei, sodass man das Gefühl hat, mitten in der Natur zu leben.

LEFAY SPA METHOD

Mit 5.000 m² auf vier Ebenen – getrennt in einen Bereich für Familien und einen für Erwachsene – ist das Lefay SPA eines der größten der Alpenregion. Wasser und Feuer spielen die Hauptrollen – von Innen- und Außenpools über Whirlpools bis hin zu verschiedenen Saunen, die auf den Prinzipien der Lefay SPA Method basieren. Diese Methode verbindet die Traditionelle Chinesische Medizin mit mo-

deren westlichen Forschungsergebnissen, um das Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele wiederherzustellen. Jeder Wellnessbereich hat seine eigene Symbolik: Grüner Drache mit aromatischen Biosaunen (Frühling/Element Holz), Weißer Tiger mit dem Dampfbad (Herbst/Element Metall), Schwarze Schildkröte (Winter/Element Wasser) mit der Salzgrotte und dem Salzwassersee, in dem man wunderbar floaten kann, sowie Roter Phönix (Sommer/Element Feuer) mit der finnischen Sauna, in der es wunderbare und außergewöhnliche Thementage gibt. Jeder Raum überrascht mit einer eigenen Atmosphäre – mal beruhigend, mal belebend.

„Im Lefay Resort & SPA Dolomiti habe ich einen meiner schönsten Spa-Tage verbracht.“

Renate Opel

VITAL GOURMET

Nach einem entspannten Tag im Spa folgt mit dem kulinarischen Konzept im Restaurant Dolomia das nächste Highlight. Für besondere Momente empfiehlt sich das Bio-Sterne-Restaurant Grial. Die Atmosphäre dort erinnert an einen Zauberwald – magisch und etwas geheimnisvoll. Das Menü besteht ausschließlich aus Zutaten lokaler Produzenten und bietet außergewöhnliche Geschmackserlebnisse.

Das Lefay Resort & SPA Dolomiti ist im Winter mit dem Skigebiet Madonna di Campiglio eine traumhafte Destination für Sportbegeisterte. Aber auch im Sommer ist die Region ein Paradies für ausgedehnte Spaziergänge oder anspruchsvolle Bergtouren.

dolomiti.lefayresorts.com



Fotos: Lefay Resorts



DAS SPIEL MIT WASSER UND FEUER

Das *Lefay Resort & SPA Lago di Garda* schafft Wellnesserlebnisse im Einklang der Elemente. Eine Reise zu innerer Ruhe und Zufriedenheit in mediterraner Atmosphäre.

Hoch über dem schillernden Gardasee, eingebettet in die sanften Hügel von Gargnano, liegt das Lefay Resort & SPA Lago di Garda. Vom Resort eröffnet sich ein atemberaubendes Panorama: Der Blick über den See und die Landschaft ist einmalig.

ORT DER STILLE UND DES EINKLANGS MIT DER NATUR

Das Resort erstreckt sich über einen elf Hektar großen Park, der von natürlichen Olivenhainen und terrasierten Hügeln geprägt ist. Diese Umgebung verleiht ihm eine Aura der Ruhe. Das nachhaltige Bio-Architekturkonzept passt sich nahtlos in die Landschaft ein und sorgt dafür, dass der Energieverbrauch

auf ein Minimum reduziert wird – dafür wurde das Resort mit dem Green Globe ausgezeichnet.

DAS HERZ DES RESORTS

Das 4.300m² große Lefay SPA ist weit über die Landesgrenzen bekannt für seinen einzigartigen Ansatz, der Traditionen des Ostens und Westens miteinander verbindet. Hier treffen die Elemente Wasser und Feuer aufeinander und schaffen eine Umgebung, die Körper und Geist in Einklang bringt. Die Wasser- und Feuerwelt, wie sie im Lefay genannt wird, beeindruckt durch ihre Vielfalt: Verschiedene Pools, darunter ein beheizter Innen- und Außenpool sowie das Sportbecken laden zum Schwimmen und Verweilen ein. Das absolute

Highlight ist der Salzsee „La Luna nel Lago“, in dem man bei angenehmen 37°C wie schwebelos schwebt. Das Gefühl von völliger Entspannung durchzieht den Körper, während der Stress des Alltags buchstäblich dahinschmilzt.

Die Feuerwelt ergänzt die Wasserlandschaft perfekt: Unterschiedliche Saunen und Dampfbäder, von der Aroma-Sauna bis hin zur Olivenbaum-Sauna, bieten eine erholsame Auszeit. Die private „Lady's only Sauna“ sorgt für ungestörte Schwitzrituale unter gleichgesinnten Frauen. Nach einem ausgiebigen Saunagang folgt der Sprung in den „Ice Pool“ – eine Wohltat für die Durchblutung. Dabei werden auch müde Geister garantiert wach! Ein anschließender Spaziergang im therapeu-

Fotos: Lefay Resorts



„Schöner kann ein Ausblick beim Entspannen kaum sein.“

Renate Opel

tischen Naturgarten rundet das Spa-Erlebnis perfekt ab. Seit 2022 bietet das Resort übrigens auch einen speziellen Adults Only Spa-Bereich.

GANZHEITLICHE BALANCE FÜR KÖRPER UND GEIST

Das Besondere am Lefay SPA ist die eigen entwickelte Lefay SPA Method. Hier wird nicht nur die körperliche Entspannung gefördert, sondern auch die geistige Gesundheit und das innere Gleichgewicht in den Fokus gerückt. Die fünf Säulen sind Diagnose, Behandlungen, ganzheitliche Disziplinen sowie Atmung, Phytotherapie und gesunde Ernäh-

ung. Ziel ist es, das physische und psychische Wohlbefinden zu maximieren und nachhaltige Veränderungen zu bewirken.

Dazu wird im ersten Schritt ein Fragebogen ausgefüllt, um den aktuellen Gesundheitszustand und die Bedürfnisse zu erfassen. Auf Basis dieser Informationen wird ein individuell abgestimmtes Programm entwickelt. Die Ziele können unterschiedlicher Natur sein: Abnehmen, Stressabbau, Verbesserung der körperlichen Kondition, Behandlung von Schlafstörungen, Reduktion von Alterserscheinungen, Körper-Entgiftung, Langlebigkeit oder die Stärkung der Immunabwehr. Die Behandlungen, die auf den fünf Säulen der

Lefay SPA Method aufbauen, werden dann an den jeweiligen Schwerpunkt angepasst.

KULINARIK AUF HÖCHSTEM NIVEAU

Die Philosophie hinter „Lefay Vital Gourmet“ setzt auf eine ausgewogene Ernährung. Dabei stehen mediterrane Küche und regionale Produkte im Mittelpunkt. Besonders schön mutet das Restaurant „La Limonaia“ mit seiner lichtdurchfluteten Atmosphäre an. Hier wird die traditionelle italienische Küche neu interpretiert – einfach perfekt nach einem langen Tag der Entspannung.

lagodigarda.lefayresorts.com

