

Sonderprogramme
und Sparangebote
im Sommer 2012

Ayurveda
Paragon »Aktuell«

Der Sommer 2012
wird im Ayurveda Paragon besonders attraktiv.

- Rechtzeitig vor der Bikini-Saison bietet das Ayurveda Paragon im Mai sein bekanntes Gewichts-Reduktions-Programm an. Verlieren Sie Ihre Pfunde dauerhaft und auf gesunde Art und Weise.
- Für die Liebhaber sri lankanischer und ayurvedischer Küche bieten wir im August und September einen Kochkurs mit unserem beliebten Chefkoch Mr. Prasanna an.
- Beide Sonderprogramme sind in unserem regulären Kurpreis enthalten.
- Sparfüchse haben von Mai bis September die Möglichkeit, durch gezielte Zimmerwahl den Preis einer Ayurveda-Kur in unserem Haus deutlich zu senken. Darüber hinaus entfallen in den Monaten Mai, Juni und Juli die Einzelzimmer-Zuschläge.
- Kontaktieren Sie uns und lassen Sie sich ein Angebot unterbreiten.

Im Überblick

Ayurveda Paragon Sommer-Sonderprogramme	01
Neuigkeiten aus Sri Lanka	02
Übergewicht aus ayurvedischer Sicht	03
Lebensmittel und ihre Ayurvedische Wirkung	04
Unsere Mitarbeiter	06
Unsere Preise	07
Paragon Friends	08



Neuigkeiten aus Sri Lanka



Neue Visa-Bestimmungen für Sri Lanka

Zum 1. Januar 2012 hat sich Sri Lanka in die Riege derjenigen Länder eingereiht, die von ihren Besuchern ein Visum erfordern. Um die Beantragung so einfach wie möglich zu gestalten, kann das Visum per Internet auf der Webseite <http://www.eta.gov.lk/slvisa/> beantragt und mit Kreditkarte bezahlt werden. Der Preis des Visums für einen Aufenthalt von 30 Tagen beträgt US\$ 20,-. Ihr Reisepass muss noch mindestens 6 Monate gültig sein.

Endlich ... die Autobahn ist fertig.

Am 27. November 2011 war es endlich so weit: der erste Teilabschnitt der Autobahn von Colombo nach Galle wurde feierlich durch den Präsidenten Mahinda Rajapakse eröffnet. Für Gäste des Ayurveda Paragon reduziert sich dadurch die Fahrtzeit auf ca. 3 Std. vom Bandaranaike Flughafen zum Hotel. Eine Schnellstraße um Colombo herum soll bis 2013 fertig gestellt sein. Diese wird dann die schleppende Fahrt durch die Hauptstadt der Insel vermeiden und die Fahrt zu uns nochmals erleichtern.





Übergewicht aus ayurvedischer Sicht

Übergewicht muss nicht sein – Schlank und gesund mit Ayurveda

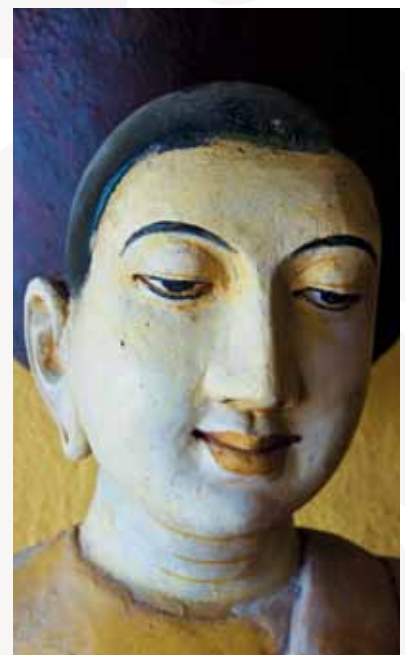
Mehr als 50% der Bevölkerung industrialisierter Länder gelten als übergewichtig, in den sog. Schwellenländern zeichnet sich ein ähnlicher Trend ab. Fettleibigkeit gilt als Ursache für viele Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, für Störungen des Bewegungsapparates sowie als grundlegend für die Entstehung von hohem Blutdruck, Diabetes Typ II, Allergien, Schlafstörungen und anderen schwerwiegenden Krankheiten. Die Industrie um Abnehm-Produkte wächst in ungeahnten Dimensionen. Dabei erleiden die meisten Betroffenen den gleichen, sich wiederholenden Effekt von Gewichtsverlust und -zunahme, der bekannte Jo-Jo-Effekt.

Aus ayurvedischer Sicht ist Übergewicht – vereinfacht dargestellt – ein Kapha-Überschuss. Somit sind all diejenigen besonders empfänglich für die Ansammlung von Fettdepots, die einen ausgeprägten oder erhöhten Anteil des Kapha-Doshas in ihrer Konstitution aufweisen. Darüber hinaus ist bei vielen Menschen, die mit den Pfunden zu kämpfen haben, ein schlecht funktionierendes Agni festzustellen. Agni ist das Verdauungsfeuer und quasi der Motor des Stoffwechsels und somit auch für die Fettverbrennung zuständig. Brennt das Feuer der Verdauung nicht richtig, hat dies unter anderem einen gebremsten Energiefluss und Verdauungsstörungen zur Folge.

Die Ursachen von Fettleibigkeit aus ayurvedischer Sicht

- Zu reichliches Essen, insbesondere von fetten, gebratenen Speisen, Milchprodukten, übermäßiger Konsum von zuckerhaltigen Nahrungsmitteln, zu viele Kohlehydrate und kalte Getränke
- Bewegungsmangel
- Verdauungsstörungen
- Häufiges Essen zwischen den Mahlzeiten
- Unbewältigter Stress
- Einnahme von Medikamenten wie Corticosteroide oder Insulin
- Alkoholkonsum
- Psychischer Stress, der durch Essen kompensiert wird
- Hormonelle Dysregulation, übermäßige Produktion v. Wachstumshormonen

Ayurveda bietet zum Abnehmen keine Diät an – sondern eine typgerechte Ernährung und Empfehlungen für einen geänderten Lebenswandel entsprechend der individuellen Konstitution. Wer seiner Konstitution entsprechend lebt und isst, wird nicht dick. ►





Eine ayurvedische Therapie zur Gewichtsreduktion

In erster Linie werden Behandlungen und pflanzliche Heilmittel verordnet, die die Kapha senken, die Verdauungsfeuer (Agni) und den Stoffwechsel verbessern und Ama (Schadstoffe) beseitigen. Zusätzlich empfehlen unsere Ärzte die Teilnahme an unserem Yoga-Programm. Gezielte Yoga-Asanas und Atemübungen (Pranayama) aktivieren und intensivieren den Stoffwechsel. Meditationen können dazu beitragen, die psychischen Eigenschaft „Tamas“ (träge, faul) in „Rajas“ (sehr aktiv) und schließlich in „Sattva“ (ausgeglichen, voll positiver Energie, aktiv) zu wandeln. Im Gegensatz zu konventionellen Diäten betrachtet unser Gewichts-Reduktions-Programm den Menschen in seiner Gesamtheit und richtet seine Therapien auf Körper, Geist und Seele aus. Auf diese Weise verlieren Sie Gewicht nicht nur auf gesunde Art und Weise, sondern auch nachhaltig.

Lebensmittel und ihre Ayurvedische Wirkung

Da wir uns in diesem Sommer in mehrfacher Hinsicht ausführlich mit dem Thema „Essen“ beschäftigen, möchten wir Ihnen hier ein paar Hintergrundinformationen zu einigen der essentiellen Bestandteile ayurvedischer Küche geben.

Eine der am häufigsten verwendeten Zutaten ist **Knoblauch**. Sein botanischer Name lautet *Allium sativum*, er gehört zur Familie der Liliengewächse. Knoblauch stammt ursprünglich aus Zentralasien; schon 3000 v. Chr. wussten die Chinesen um seine heilsame Wirkung. Knoblauch enthält Calcium, Phosphor, Eisen, Thiamin, Riboflavin, Niacin und Vitamin C. Er aktiviert und stärkt die Abwehrkräfte des Körpers und ist ein leistungsfähiges Antiseptikum.

Knoblauch hat folgende Wirkung auf die Doshas:

- er reduziert Vata und Kapha
- erhöht Pitta

Ayurvedische Darreichungsformen: Pulver, Saft, medizinische Öle

In der ayurvedischen Heilkunde verwendet man Knoblauch u.a. bei Erkältungen, Asthma, Herzerkrankungen, Arteriosklerose und Bluthochdruck, zur Vorbeugung altersbedingter Gefäßveränderungen wie Arterienverkalkung und hohem Cholesterinwert.

Knoblauch enthält Allicin, das eine ähnlich antibiotische Wirkung besitzt wie Penicillin. Die antibakteriellen Eigenschaften der Pflanze waren schon Louis Pasteur (1822–1895) und Albert Schweitzer (1875–1965) bekannt, Schweitzer setzte den Knoblauch in Afrika gegen Durchfallerkrankungen, die von Amöben verursacht wurden, ein. Im Jahre 1721 schützten sich in Frankreich die Menschen während einer Pestepidemie mit Knoblauch erfolgreich vor der Ansteckung. In Indien ist Knoblauch bis heute ein Volksheilmittel gegen Infektionen. ►

Ingwer – botanischer Name *Zingiber Officinale*

Ingwer, die Knolle der Heilung, stammt ursprünglich aus Indien. Sie wird im Ayurveda seit über 3000 Jahren hoch geschätzt. Für die Ayurvedische und die Traditionelle Chinesische Medizin ist Ingwer das wertvollste Gewürz und ein fast universelles Arzneimittel.

Die Ingwerwurzel enthält große Mengen von leicht flüchtigen Ölen, Zingiberenen, welche dem Gewürz ihre entzündungshemmenden und antibakteriologischen Eigenschaften geben. Darüber hinaus enthält die „Superknolle“ Gingerole, die in ihrer chemischen Struktur dem Schmerzmittel Aspirin ähneln. Damit erklärt sich die schmerzhemmende Wirkung des Ingwer, die die Traditionelle Chinesische Medizin beispielsweise bei der Behandlung von Migräne nutzt. Zahlreiche Vitamine, Mineralien und ätherische Öle machen Ingwer zu einem wertvollen Heilmittel sowohl für äußere als auch für innere Anwendungen.

Auf die Doshas hat Ingwer folgende Wirkung:

- Es reduziert Vata und Kapha
- erhöht Pitta

Ayurvedische Darreichungsform: rohe Ingwerwurzel oder getrocknet
Anwendung: äußerlich als Bäder, Wickel und Kompressen; innerlich

Man sagt, dass beide Darreichungsformen unterschiedliche Effekte im Körper auslösen, wenn Sie konsumiert werden. So nimmt man beispielsweise bei Brechreiz, Übelkeit und Magenverstimmung frischen Ingwer, während bei chronischer Atemwegserkrankung und neurologischen Krankheiten trockner Ingwer empfohlen wird. Im Ayurveda wird er auch agni-unterstützend eingesetzt. Vor einer Mahlzeit wirkt Ingwer appetitanregend und nach dem Essen verdauungsfördernd. Seine milde Schärfe ist leicht verträglich und wirkt gut gegen Blähungen. Entschlackungsprozesse werden ebenso gut auf natürliche Weise unterstützt.

Ein kleiner Tipp: Sie haben stets frischen Ingwer griffbereit, wenn Sie eine frische, noch saftige Wurzel in einen Topf mit Blumenerde stecken und regelmäßig gießen. Die Wurzel, genauer gesagt, das Rhizom, wird sich recht schnell vergrößern und sattgrüne Triebe produzieren. Frisch geernteter Ingwer ist saftig und hat ein wesentlich intensiveres Aroma als der aus dem Supermarkt.





Wir stellen unsere Mitarbeiter vor...



*Mr. Jinendra
Nirmala
Jayasooriya
Unser Housekeeping-Chef*

Wenn Sie bei uns einen Herren mit Krawatte im Sauseschritt an sich vorbeihuschen sehen, dann war es mit größter Wahrscheinlichkeit er: **Mr. Jayasooriya, Leiter unserer Housekeeping-Abteilung.**

Mr. Jayasooriya ist nicht nur dafür verantwortlich, dass Ihre Zimmer täglich gereinigt werden, Ihre Bettwäsche und Handtücher ausgetauscht und Ihr Moskitonetz abends heruntergelassen wird, sondern sorgt auch dafür, dass unsere Lobby, das Gesundheitszentrum und der Garten stets sauber und in Ordnung sind. Ihm unterstehen 28 Mitarbeiter vom Lehrling bis zum Supervisor, vom Gärtner bis zu unseren Wäscherei-Kollegen.

Erlernt hat er seinen Beruf von der Pike auf im Lanka Oberoi (heute Colombo Plaza Hotel), einem 5-Sterne-Hotel in Colombo, wo er als bester Mitarbeiter des Hauses gekürt wurde. Später wechselte zu Eden Resorts in Beruwela, wo er zwei Jahre lang als Housekeeping-Supervisor tätig war. Als das Ayurveda Paragon 1996 eröffnete, nutzte Mr. Jayasooriya die Chance, näher an seinem Heimatort zu arbeiten. Seitdem setzt er sich unermüdlich dafür ein, dass sich unsere Gäste bei uns wohl fühlen.

Mr. Jayasooriya stammt aus Dondra, dem südlichsten Ort Sri Lankas und fährt nur jeden zweiten Tag die 60 km lange Strecke nach Hause, wo seine Frau und seine beiden Töchter (10 und 14 Jahre alt) auf ihn warten.

In seiner knapp bemessenen Freizeit liest er gerne und bereist mit seiner Familie die Insel. Seine ältere Tochter ist übrigens Schachmeisterin von Sri Lanka in ihrer Altersgruppe.



Unsere Preise in der Übersicht

Sommerangebot (01.04.2012–30.9.2012)

Aufenthaltsdauer	Erdgeschoss DZ p.P.	Erdgeschoss EZ	1. + 2. Etage DZ p.P.	1. + 2. Etage EZ	Dachterrasse DZ p.P.	Dachterrasse EZ
14 Nächte	1.450 EUR	1.618 EUR	1.660 EUR	1.828 EUR	1.884 EUR	2.052 EUR
21 Nächte	2.065 EUR	2.317 EUR	2.380 EUR	2.632 EUR	2.716 EUR	2.968 EUR
28 Nächte	2.610 EUR	2.946 EUR	3.030 EUR	3.366 EUR	3.478 EUR	3.814 EUR

Sonderpreis in den Monaten Mai, Juni und Juli 2012: Der Einzelzimmerzuschlag entfällt.
Buchen Sie ein Gartenzimmer im Erdgeschosszimmer in der Sommersaison und sparen Sie zusätzlich!

Winterangebot (01.10.2012–31.03.2013)

Aufenthaltsdauer	Grundpreis p.P.	mit EZ-Zuschlag	mit Dachterrasse im DZ p.P.	mit Dachterrasse im EZ
14 Nächte	1.974 EUR	2.142 EUR	2.198 EUR	2.366 EUR
21 Nächte	2.835 EUR	3.087 EUR	3.171 EUR	3.423 EUR
28 Nächte	3.640 EUR	3.976 EUR	4.088 EUR	4.424 EUR

Rabatte für unsere Stammgäste

Diese gelten rückwirkend ab 1996. Sie gelten nicht für den Einzelzimmerzuschlag oder den Zuschlag auf Dachterrassen oder bei Buchung über ein Reisebüro.

Rabatte auf den Zimmergrundpreis.	2.–5. Besuch	6.–10. Besuch	ab dem 11. Besuch
	5%	10%	15%

Selbstverständlich unterbreiten wir Ihnen gerne ein Angebot für eine individuelle Aufenthaltsdauer und für Ihren gewünschten Flug je nach Abflugort. Rufen Sie uns an, wir sind gerne für Sie da! **00800 466 46678** Sie können den Preis für Ihren gewünschten Aufenthalt auch jederzeit auf unserer Webseite **www.paragonsrilanka.com** unter der Rubrik „Preise und Reservierung“ selbst ermitteln.

Ihr Kontakt zu uns

Unsere kostenlose Hotline für Anrufer aus Deutschland, der Schweiz und Österreich. Wir sind Montag bis Freitag von 9.00 bis 19.00 Uhr mitteleuropäischer Zeit für Sie da. Samstags erreichen Sie uns von 09.00 bis 13.00 Uhr. Zu anderen Zeiten nutzen Sie bitte unseren Anrufbeantworter. Wir garantieren Ihnen unseren kurzfristigen Rückruf.

Freecall 00800 466 46678

Übrigens: diese kostenlose Telefon-Nummer gilt nur aus dem Festnetz.
Mit Mobiltelefonen erreichen Sie uns unter +94 91 438 4886 bis -4888.



Paragon Friends

Falls Ihnen Ihr Aufenthalt bei uns gefallen hat, freuen wir uns selbstverständlich, wenn Sie dies weitersagen.

Schriftlich können Sie das auch im Gästebuch auf unserer Internetseite **www.paragonsrilanka.com** tun. Für jede Empfehlung eines neuen Gastes, der eine Kur im Ayurveda Paragon mit mind. 14 Tagen Aufenthalt bucht, erhalten Sie von uns einen Gutschein in Höhe von 50 Euro, den wir bei Ihrer nächsten Buchung verrechnen. Selbstverständlich können Sie diesen Gutschein auch an Freunde verschenken. Der Empfehlungs-Bonus kann nur für Direktbuchungen gewährt werden.

P.O.Box 1 . Talpe . Sri Lanka
Tel 00800 466 46678 (kostenfrei)
Fax +94 91 438 4889
info@paragonsrilanka.com
www.paragonsrilanka.com

Newsletter abonnieren

Unser neuer Newsletter hält Sie über Aktivitäten und Neuigkeiten im Ayurveda Paragon auf dem Laufenden. Möchten Sie diesen Newsletter regelmäßig beziehen, so lassen Sie es uns bitte wissen. Ein Anruf auf unsere kostenlose Telefonnr. oder eine E-Mail genügen: Freecall: 00800 466 46678
E-Mail: info@paragonsrilanka.com



*»Jeder ist der Meister
seines Schicksals;
es ist an uns, die Ursachen
des Glücks zu schaffen.*

*Das liegt in unserer eigenen
Verantwortung und nicht
in der irgendeines anderen.«*

Der XIV. Dalai Lama