

Ayurveda Paragon »Aktuell«

NEUE ANGEBOTE
Ayurveda Paragon
Spezial 2018 (Seite 6)

Wasser – die Essenz des Lebens

Viele Probleme wie z.B. Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Schlafstörungen, Gereiztheit und Sodbrennen können auf Wassermangel beruhen. Auch wenn der Körper beim Erwachsenen aus bis zu 65 Prozent Wasser besteht, kann er es nicht speichern. Täglich werden über die Nieren, Darm, Lunge und Haut etwa zweieinhalb Liter ausgeschieden.

Wasser ist ein Lebensspender. In der ayurvedischen Lehre ist warmes Wasser als Getränk in vielerlei Hinsicht sehr wertvoll. Es erwärmt den Körper, aktiviert Kreislauf und Stoffwechsel und sorgt für eine Regulierung der Verdauung. Schlacken und Toxine werden aus dem Körper geschwemmt, Vitalstoffe transportiert und die Doshas ausgeglichen. Auch das Abnehmen kann positiv unterstützt werden. Durch das Trinken von warmen Wasser reduziert sich das Verlangen nach Zwischenmahlzeiten, die Fettverbrennung wird verbessert und die Entgiftung unterstützt!

Es empfiehlt sich, über den ganzen Tag verteilt regelmäßig kleine Mengen warmes bis heißes Wasser zu trinken. Durch das vorherige Abkochen des Wassers verändert sich die Struktur des Wassers und wird mit Energie angereichert, was für eine bessere Aufnahme im Körper und in den Zellen sorgt. Entsprechend dem Konstitutionstyp sollte das Wasser Raumtemperatur haben oder heiß sein. Bei Kapha Typen ist recht heißes Wasser angebracht. Pitta- und Vata Typen sollten Wasser mit Raumtemperatur trinken.

Im Überblick

Wasser – Essenz des Lebens...	01
Zurück ins Gleichgewicht	02
Mit Meditation den Geist beruhigen	03
Wie Sie Ihren Kureffekt zu Hause stabilisieren können.....	04
Zimt – Gewürz & Heilmittel.....	05
Unsere Mitarbeiter	06
Paragon Spezial 2018	06
Unsere Preise	07
Kontakt.....	08
Paragon Friends.....	08



Zurück ins Gleichgewicht

Der Mensch ist in der modernen Gesellschaft einer Vielzahl von Einflüssen ausgesetzt, mehr als je zuvor sind Flexibilität und Anpassungsfähigkeit gefordert. Zeit- und Leistungsdruck sowie zu viele Aktivitäten ohne ausgleichende Ruhephasen spielen eine dominante Rolle. Nicht selten kommen Ängste vor finanzieller Not, Arbeitslosigkeit, Krankheit oder Altersarmut hinzu.

gestresst

Doch jeder Mensch hat seine ganz individuelle Stresswahrnehmung und die ist abhängig von seiner augenblicklichen Befindlichkeit und inneren Balance. Stress und seine Auswirkungen werden immer subjektiv empfunden. Es sind also nicht nur die äußeren beruflichen oder gesellschaftlichen Umstände, die zu einer Erschöpfung oder sogar zum Burnout führen können. Es sind tief eingeprägte emotionale Muster und Verhaltensweisen, die einen Menschen dazu führen, nicht mehr auf die eigenen Signale zu hören und die körperliche und seelische Leistungsfähigkeit falsch einzuschätzen. Die geistigen und emotionalen Zustände beeinflussen das Immunsystem und damit den gesamten Körper. Gleichzeitig beeinflusst der körperliche Zustand unser Denken und Fühlen.

ausgebrannt

Müdigkeit, Antriebsarmut, Lustlosigkeit, Schlaflosigkeit, Konzentrations- und Gedächtnisschwäche, Angstzustände und depressive Verstimmung – all das sind klare Signale einer krankhaften Erschöpfung. Aber auch körperliche Störungen wie Spannungskopfschmerzen, Rückenprobleme, Reizmagen oder Bluthochdruck können auf eine übermäßige Belastung hinweisen.

erschöpft

Ayurvedisch betrachtet sind in diesen Fällen die drei Doshas Vata, Pitta und Kapha aus dem Gleichgewicht geraten. Ein Mensch ist gesund, der in seinem Selbst ruht und dessen Doshas in Balance schwingen. Ziel aller ayurvedischen Therapie-Maßnahmen ist es, das Gleichgewicht dieser drei Lebensenergien wieder herzustellen. Lebensgewohnheiten, die die Belastungsfaktoren vergrößern, sollten schrittweise abgebaut und durch neue alltagstaugliche Bewältigungsstrategien ersetzt werden. Vielleicht muss auch das Leben grundsätzlich neu überdacht und Belastungsfaktoren beendet werden. Eine harmonische Balance zwischen Ruhe und Aktivität ist sehr wichtig und Ernährungsgewohnheiten sowie Verhaltensmuster sollten reflektiert und verbessert werden.

In der Ayurveda-Therapie ist besonders erfolgsversprechend der sogenannte Stirnguss „Shirodhara“, der zu einer Stärkung der Psyche beiträgt. Auch regelmäßige Meditationen öffnen den Zugang zur inneren Kraftquelle, fördern die bewusste Wahrnehmung, entwickeln Entspannung, Gelassenheit und innere Stabilität und führen auch physiologisch zur Aktivierung von Regenerationsmechanismen. Der lebendige innere Bezug zu sich selbst dient gleichzeitig als Katalysator für viele andere gesundheitsfördernde Verhaltensweisen und fördert zudem die Eigenmotivation.



»Nimm dir jeden Tag die Zeit, still zu sitzen und auf die Dinge zu lauschen. Achte auf die Melodie des Lebens, welche in dir schwingt.«

Buddha

Mit Meditation den Geist beruhigen

Regelmäßige Meditation kann beruhigend wirken. Der Herzschlag wird verlangsamt, die Atmung vertieft, Muskelspannungen reduziert. Regelmäßig angewendet bringt sie mehr Gelassenheit und man gewinnt wieder an innerer Stärke.

Meditieren ist ganz einfach! Die einzige Herausforderung ist, dass Sie sich jeden Tag einfach 10 Minuten Zeit dafür nehmen.

Suchen Sie sich einen ruhigen Ort, schalten Sie das Telefon aus und stellen Sie einen Wecker für 10 Minuten. Setzen Sie sich in eine bequeme Position. Dabei sollte der Rücken so aufrecht wie möglich sein. Schließen Sie die Augen und atmen Sie fünf Mal tief ein und aus. Atmen Sie normal weiter und beobachten Sie einfach Ihren Atem, wie die Luft ein- und ausströmt und wie es sich anfühlt. Es ist normal, dass Ihre Gedanken abschweifen. Kehren Sie aber immer wieder gedanklich zum Atem zurück. Lassen Sie alle Vorstellungen davon los, was passieren kann oder soll – es gibt kein richtig oder falsch.





Wie Sie Ihren Kureffekt zu Hause stabilisieren können

Ihr Körper ist Ihr kostbarstes Gut – haben Sie dies immer im Bewusstsein!

Allgemein

- Sorgen Sie für ausreichende Bewegung
- Schlafen Sie regelmäßig 6 bis 8 Stunden
- Yoga und Meditation bauen im Alltag Stress ab
- Achten Sie auf eine gute Atmosphäre und eine schöne Umgebung
- Leben Sie im Einklang mit der Natur und den Jahreszeiten
- Hören Sie auf Ihre innere Stimme und befriedigen Sie echte Bedürfnisse

Ernährung

- Nehmen Sie die Mahlzeiten möglichst immer zur gleichen Tageszeit ein
- Essen Sie in Ruhe ohne Ablenkungen und kauen Sie immer gut
- Das Mittagessen sollte die Hauptmahlzeit sein
- Nehmen Sie nur ein kleines, leicht verdauliches Abendessen zu sich
- Das Abendessen sollte ca. 2–3 Stunden vor dem Zubettgehen sein
- Frische Nahrung und warmes Essen sind am besten.
Vermeiden Sie aufgewärmte Nahrung.
- Die Abstände zwischen den Mahlzeiten sollten 3 bis 6 Stunden betragen
- Zu den Mahlzeiten sowie kurz davor und danach (30 Minuten) möglichst nichts trinken
- Falls während der Mahlzeit getrunken wird, bitte nur warme Getränke
- Trinken Sie viel warmes Wasser (abgekocht)
- Verwenden Sie einheimische und der Jahreszeit entsprechende Lebensmittel
- Versuchen Sie herauszufinden, welche Nahrungsmittel Ihr Körper wirklich benötigt und mag
- Nach dem Essen 5–10 Minuten ruhen (nicht schlafen).
Wenn möglich, einen kleinen Spaziergang machen.
- Versuchen Sie Kaffee, Tabak und Alkohol zu reduzieren, vor allem direkt im Anschluss an Ihre Kur. Reduzieren Sie außerdem Saures, zu Scharfes, zu viel Fett/Öl und rohes Gemüse.



»Ceylon-Zimt aus Sri Lanka gilt noch heute als **die feinste Zimtsorte.**«

Zimt – Gewürz und Heilmittel

Zimt ist seit Jahrtausenden bekannt und zählt zu den ältesten Aromastoffen der Welt. Die Quelle war ursprünglich der echte Ceylon-Zimt, welcher aus Sri Lanka (ehemals Ceylon) stammt und noch heute als die feinste Zimtsorte gilt mit einem edlen, hoch aromatischen und leicht süßlichem Geschmack. Gewonnen wird das Gewürz aus der Rinde der Zimtpflanze. Bei der Bearbeitung wird zunächst die raue, äußere Rinde der Äste abgeschält, um dann die wertvolle innere Rinde abzulösen. Je dünner die Rinde, desto feiner und aromatischer ist der Zimtgeschmack.

In der Ayurveda-Medizin werden fast alle Teile des Zimtbaumes verwendet: Blätter, Rinde, Wurzeln. Aus den Blättern wird beispielsweise Öl gewonnen. Das Öl wärmt den Körper und wirkt entzündungshemmend bei Erkältungen. Zimt senkt den Cholesterinspiegel und weil er auch den Blutzuckerspiegel reguliert, gilt er als natürliches Begleittherapeutikum bei Diabetes. Regelmäßig verzehrt kann er die Fettverbrennung ankurbeln, fördert zudem die Verdauung und beseitigt Blähungen sowie Spannungen im Darm. Außerdem erweitert das Heilmittel die Gefäße, lässt den Blutdruck sinken, stabilisiert den Kreislauf und ist durchblutungsfördernd. Bei akuten Zahnschmerzen ist Zimtöl schmerzlindernd – einfach die schmerzende Stelle mit verdünntem Zimtöl einmassieren oder einen Wattebausch damit tränken und auflegen.

Es empfiehlt sich, den etwas teureren Ceylon Zimt zu verwenden, da er kaum Cumarin enthält. Cumarin ist ein natürlicher Aromastoff, der in größeren Mengen gesundheitsschädlich sein kann. Die Zimtstangen am besten in fest schließenden Behältern kühl und dunkel aufbewahren. Sie behalten ihr Aroma bis zu 3 Jahre. Zimtpulver verliert dagegen schnell an Aroma.





Wir stellen unsere Mitarbeiter vor...



**Sunil Polwatte
Gallage**, Bademeister

Seit der Eröffnung des Hotels vor mehr als 21 Jahren ist Sunil Gallage für das Hotel tätig. Er ist verantwortlich dafür, dass der Pool immer sauber ist und den hygienischen Standards entspricht. Neben dieser Tätigkeit kümmert er sich auch darum, dass alle Liegen im Garten täglich und je nach Bedarf mit den entsprechenden Auflagen und Handtüchern bestückt sind. Zwischen- durch ist er auch gerne kreativ und bastelt aus Palmblättern wunderschöne Mobilee-Figuren wie Vögel oder Fische, die er dann an die Gäste verschenkt. Diese sind immer wieder eine Freude für die Gäste und ein sehr beliebtes Souvenir.

Aufgewachsen ist Sunil Gallage am Koggala See und lebt heute noch dort, zusammen mit seiner Frau und den beiden Söhnen, die 18 und 22 Jahre alt sind. Da sein Haus nur ca. 100 Meter vom See entfernt steht, leiht er sich gerne in der Freizeit das Boot eines Freundes aus, um dann mit seiner Familie einen Ausflug auf dem See zu unternehmen. Wenn noch etwas Zeit bleibt, spielt er sehr gerne Volleyball und das Schwimmen und Schnorcheln gehört auch zu seiner Leidenschaft.

Ayurveda Paragon Spezial 2018

Spar-Angebote

Sommer Spezial (01.05.–31.07.2018)

14 Nächte inkl. Kur ab 1.658 EUR
Sie sparen bis zu 500 EUR bei 28 Nächten
380 EUR bei 21 Nächten
260 EUR bei 14 Nächten

Verlängerung der Sommersaison (bis 31.10.2018)

Kein Einzelzimmerzuschlag vom 1. Mai bis zum 31. Oktober.
Unsere Gartenzimmer sind weiterhin günstiger.

Der Saisonaufschlag entfällt (20.12.2018–03.01.2019)

Sie sparen 120 EUR pro Woche/p.P.



Unsere Preise in der Übersicht

Frühjahr (16.03.–30.04.2018)

Aufenthaltsdauer	Grundpreis* p.P.	mit EZ-Zuschlag	mit Dachterrasse im DZ p.P.	mit Dachterrasse im EZ
14 Nächte	2.608,20 EUR	2.849,70 EUR	2.898,00 EUR	3.139,50 EUR
21 Nächte	3.743,25 EUR	4.105,50 EUR	4.177,95 EUR	4.540,20 EUR
28 Nächte	4.862,20 EUR	5.345,20 EUR	5.441,80 EUR	5.924,80 EUR

Preissenkung
01.05.–31.07.2018

Sommer Spezial (01.05.–31.07.2018)

Aufenthaltsdauer	Gartenzimmer p.P.	Standard mit Balkon p.P.	mit Dachterrasse p.P.
14 Nächte	1.658,30 EUR	1.819,30 EUR	2.109,10 EUR
21 Nächte	2.366,70 EUR	2.608,20 EUR	3.042,90 EUR
28 Nächte	2.994,60 EUR	3.316,60 EUR	3.896,20 EUR

Sommer-Sonderpreis:

vom 1. Mai bis 31. Oktober 2018 entfällt der EZ-Zuschlag und unsere Gartenzimmer sind günstiger.

**Verlängerung der
Sommersaison**
bis 31.10.2018

Sommer (01.08.–31.10.2018)

Aufenthaltsdauer	Gartenzimmer p.P.	Standard mit Balkon p.P.	mit Dachterrasse p.P.
14 Nächte	1.915,90 EUR	2.076,90 EUR	2.366,70 EUR
21 Nächte	2.753,10 EUR	2.994,60 EUR	3.429,30 EUR
28 Nächte	3.509,80 EUR	3.831,80 EUR	4.411,40 EUR

Winter (01.11.–20.12.2018)

Aufenthaltsdauer	Grundpreis* p.P.	mit EZ-Zuschlag	mit Dachterrasse im DZ p.P.	mit Dachterrasse im EZ
14 Nächte	2.608,20 EUR	2.849,70 EUR	2.898,00 EUR	3.139,50 EUR
21 Nächte	3.743,25 EUR	4.105,50 EUR	4.177,95 EUR	4.540,20 EUR
28 Nächte	4.862,20 EUR	5.345,20 EUR	5.441,80 EUR	5.924,80 EUR

Winter-Hochsaison (21.12.2018–28.02.2019)

Aufenthaltsdauer	Grundpreis* p.P.	mit EZ-Zuschlag	mit Dachterrasse im DZ p.P.	mit Dachterrasse im EZ
14 Nächte	2.704,80 EUR	2.946,30 EUR	2.994,60 EUR	3.236,10 EUR
21 Nächte	3.864,00 EUR	4.226,25 EUR	4.298,70 EUR	4.660,95 EUR
28 Nächte	5.023,20 EUR	5.506,20 EUR	5.602,80 EUR	6.085,80 EUR

**Saisonaufschlag
entfällt!**

Frühjahr (01.03.–30.04.2019)

Aufenthaltsdauer	Grundpreis* p.P.	mit EZ-Zuschlag	mit Dachterrasse im DZ p.P.	mit Dachterrasse im EZ
14 Nächte	2.608,20 EUR	2.849,70 EUR	2.898,00 EUR	3.139,50 EUR
21 Nächte	3.743,25 EUR	4.105,50 EUR	4.177,95 EUR	4.540,20 EUR
28 Nächte	4.862,20 EUR	5.345,20 EUR	5.441,80 EUR	5.924,80 EUR

Rabatte für unsere Stammgäste

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

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

Vergangene Preislisten verlieren ihre Gültigkeit. Irrtümer und Änderungen vorbehalten.

*Der Grundpreis entspricht immer dem Preis für den Kuraufenthalt im Standardzimmer, pro Person. Unsere Standardzimmer liegen im EG, 1. und 2. OG.

Ihr Kontakt zu uns

Unsere kostenlose Hotline 00800 466 46678 für Anrufer aus Deutschland, der Schweiz und Österreich.

Wir sind **Montag bis Freitag von 8.00 bis 18.30 Uhr MEZ** für Sie da. **Samstags und Sonntags erreichen Sie uns von 08.00 bis 16.00 Uhr MEZ.** Zu anderen Zeiten nutzen Sie bitte unseren Anrufbeantworter. Wir garantieren Ihnen einen kurzfristigen Rückruf.

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

Paragon Friends

Falls Ihnen Ihr Aufenthalt bei uns gefallen hat, freuen wir uns selbstverständlich, wenn Sie dies weitersagen. Schriftlich können Sie das 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 EUR**, 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 4800
info@paragonsrilanka.com
www.paragonsrilanka.com

»Ein langer

Weg beginnt mit

dem ersten Schritt.«

Laotse