



Ayurveda Paragon »Aktuell«

Padabhyanga – Tun Sie sich und Ihren Füßen etwas Gutes

Unsere Füße tragen uns tagtäglich durch unser Leben. Sie tragen nicht nur unseren Körper, sondern auch all unsere Lasten die wir ansammeln. Eingepackt in Schuhe und Strümpfe werden sie warm gehalten, aber gerade in den kommenden kalten Monaten am meisten beansprucht. Zur Entspannung und Pflege hilft die Padabhyanga – die ayurvedische Fussmassage. Wohltuend in den Abendstunden und vor dem Schlafen gehen, hilft sie nicht nur unsere Füße zu entspannen. Durch die Fußreflexpunkte werden auch andere Beschwerden im Körper stimuliert und entspannt. Und es ist ganz einfach nachzumachen.

Nehmen Sie sich 10–15 Minuten Zeit für Ihre Füße. Erwärmen Sie ein wenig Sesamöl oder ein anderes wohlriechendes ayurvedisches Öl. Tragen Sie das Öl großzügig auf Ihre Fussflächen auf, wobei sich ein Handtuch als Unterlage empfiehlt. Anschließend beginnen Sie mit kreisenden Bewegungen Ihrer Daumen und massieren die Fussflächen von den Zehenspitzen bis zu den Fersen. Massieren Sie mit leichtem Druck Ihre Zehenkuppen und Ihre Zehenzwischenräume mit Daumen und Zeigefinger. Drücken Sie die Schmerzpunkte in Ihren Füßen und massieren Sie diese aus. Streichen Sie das Öl über Ihre Knöchel bis zu den Knien hinauf aus und spüren Sie in sich hinein wie durch die Massage Ihre Anspannung abfällt. Genießen Sie auch den meditativen Moment der Massage und seien Sie sich bewusst, dass Sie sich etwas Gutes tun. Wickeln Sie Ihre Füße anschliessend für 10 Minuten in ein Handtuch, damit die Nährstoffe des Öls Ihre volle Wirkung entfalten können. Zum Abschluss reiben Sie mit einem trockenen Handtuch das überschüssige Öl ab und spüren Sie wie Ihre Füße energetisiert werden und sich entspannen.

Im Überblick

<i>Tun Sie sich und Ihren Füßen etwas Gutes</i>	01
<i>Unser Labor</i>	02
<i>Die Schilddrüse</i>	03
<i>Vollmond in Sri Lanka – ein Einblick in die Kultur</i>	04
<i>Unsere Mitarbeiter</i>	06
<i>Silk Route</i>	06
<i>Unsere Preise</i>	07
<i>Kontakt</i>	08
<i>Paragon Friends</i>	08



Das Ayurveda Paragon ist seit 2013 stolz darauf, als staatlich anerkanntes Ayurveda Krankenhaus zertifiziert zu sein. Im Zuge dessen haben wir in diesem Jahr ein modernes und effektives Labor mit den neuesten westlichen medizinischen Geräten eingerichtet. Das Labor und seine medizinischen Möglichkeiten werden unseren ayurvedischen Doktoren bei der Diagnosestellung behilflich sein.

Traditionsgemäß benutzen unsere ayurvedischen Ärzte den Puls oder auch andere physiologischen Zeichen, um eine Krankheit zu diagnostizieren. Mit Hilfe unseren neuen Labors können die Ärzte nun exakte Werte ablesen, wie z.B. Cholesterin- oder Blutzucker Werte. Wir glauben, dass durch das genaue Analysieren der Werte vor und nach der Ayurveda Kur Ihr Behandlungsplan noch individueller gestaltet werden kann. Das Angebot ist selbstverständlich frei wählbar. Ein westlicher Mediziner, eine Krankenschwester und ein Medizinischer Labor Assistent stehen Ihnen zur Verfügung.



Wir freuen uns eines der ersten Häuser zu sein, dass westliche medizinische Mittel mit ayurvedischen Behandlungen zusammen bringt und Ihnen somit einen angenehmeren Aufenthalt im Ayurveda Paragon anbieten zu können. Nachstehend finden Sie ein Bild von unserem Labor mit der neuesten Technologie, um bessere Ergebnisse durch Ayurveda zu erzielen.

Ayurveda Paragon Labor





Die Schilddrüse

Die Schilddrüse ist ein kleines aber sehr wichtiges Organ. Als Produzent von Hormonen und wichtig für den Energiestoffwechsel, den Wachstum des Organismus und einiger einzelner Zellen, ist die Schilddrüse Ausgangspunkt verschiedener Erkrankungen und Störungen.

Die allgemein bekanntesten Erkrankungen der Schilddrüse resultieren aus Überproduktion oder Unterproduktion der Schilddrüsenhormone, besser bekannt als Hyperthyreose und Hypothyreose. Die Überfunktion (Hyperthyreose) führt zu Symptomen wie Gewichtsverlust, Schwitzen und Hitzeunverträglichkeit. Die Unterfunktion (Hypothyreose) führt hingegen zu Gewichtszunahme und Kälteunverträglichkeit. Es gibt noch einige weitere Erkrankungen, die die Schilddrüse angreifen und betreffen, wie Hashimoto Thyroiditis, Morbus Basedow, etc., die jedoch nicht so häufig auftreten.



Aus ayurvedischer Sicht liegt bei einer Schilddrüsenerkrankung eine Störung des natürlichen Gleichgewichts zu Grunde. Durch einen hektischen Alltag und Lebenswandel durch Sorgen und falsche Ernährung werden Giftstoffe, die Schlacken (Ama), im Körper und in der Schilddrüse angesammelt und führen zu verschiedenen Erkrankungen.

Im Vergleich zur westlichen Medizin wird das Augenmerk der ayurvedischen Behandlung von Unter- oder Überfunktion vorrangig auf die Stimulierung der Schilddrüse gelegt. Das Ziel dabei ist es die Ursache der Erkrankung zu behandeln und die Schilddrüse dahingehend zu stimulieren wieder selbstständig die Hormonproduktion zu regulieren. Es geht bei den Behandlungen nicht darum, Nebenwirkungen und Symptome wie Gewichtsverlust, Gewichtszunahme, Hitzewallungen oder Haarausfall zu behandeln.

Selbstverständlich wird auch bei der Über- und Unterfunktion der Schilddrüse eine individuelle Diagnose mit darauffolgendem Behandlungsplan erstellt. Es gibt spezielle Kräuterwasser und Kräuter in Pillenform, die die medikamentöse Behandlung unterstützen. Die äusserliche Behandlung bei vergrößerter Schilddrüse, Kropf oder kalten Knoten wird mit Bandagen und Pasten vorgenommen.

Durch die Entgiftung des Körpers, die Reinigung der 7 Dhatus (körperliches Gewebe), das Wiederherstellen des Verdauungsfeuers Agni, und die Stimulierung der Schilddrüse, sowohl von innen als auch von außen, können tolle Erfolge erzielt werden. Viele unserer Gäste leiden unter verschiedenen Erkrankungen der Schilddrüse oder unter den jeweiligen Nebenwirkungen der Erkrankungen. Viele haben schon erstrebenswerte Ergebnisse erzielt nach einem Kuraufenthalt von 2 oder auch 3 Wochen.

Schreiben Sie uns

Hat Ihnen die Kur im Ayurveda Paragon Erleichterung Ihrer Beschwerden gebracht, oder konnten Sie die Dosis Ihrer Hormone langfristig reduzieren? Haben Sie das Gefühl, dass Seele und Körper wieder mehr im Gleichgewicht sind?

Insbesondere Ihr behandelnder Arzt im Ayurveda Paragon freut sich von kleinen und großen Erfolgen bei der Bekämpfung der Schilddrüseerkrankungen zu hören. Unsere Ärzte und Therapeuten lernen bei jedem Gast dazu und hoffen auch nach Ihrer Abreise, dass sich die Behandlungen für Sie rentiert haben.





Vollmond

in Sri Lanka – ein Einblick in die sri lankische Kultur

Sri Lanka hat viele bunte Feste und traditionelle Feiertage. Ein, für den Buddhistischen Glauben sehr wichtiger Feiertag, ist der monatlich wiederkehrende Vollmondtag. An diesem Tag gibt es unterschiedliche Zeremonien und Rituale, die an die wichtigsten Punkte im Leben Buddhas erinnern. Jeder Monat steht für ein anderes Lebensereignis Buddhas oder ist bedeutsam für den srilankischen Buddhismus.

Im vergangenen Newsletter haben wir bereits 6 Vollmondefeste des Jahres und deren Bedeutungen vorgestellt. Der zweite Teil folgt nun mit den Monaten September bis Februar.

September – Binara Poya

Binara Poya bezeichnet den Beginn des letzten Monats der Regensaison. Dieser Vollmond ist von ganz besonderer Bedeutung. Dieser Tag ist eine Zeit der Reflektion und Einkehr. An Binara Poya gedenken die Buddhisten des Regelwerks, welches erstmals von Buddha festgelegt wurde.

Die Feierlichkeiten zum Binara Vollmond markieren auch den Eintritt der ersten Frau in einen buddhistischen Orden.

Oktober – Vap Poya

Der Beginn der Regenzeit wurde vor drei Monaten während des Esala Vollmondes gefeiert. Zu Ende geht sie nun mit dem Vap Poya. Vap Poya, oder auch der Monat der Roben, markiert den Tag, an dem die buddhistischen Mönche aus ihrer Zurückgezogenheit zurückkehren. In vielen Teilen des Landes gibt es lange und farbenfrohe Prozessionen in den frühen Morgenstunden, um den Mönchen neue Roben zu überreichen.

November – Il Poya

Der Il Poya erinnert an die Vorhersage Buddhas, dass dem Bodhisattva Maitreya die Erleuchtung zuteil werde. An einem Il Poya sandte Buddha ein erstes Mal 60 Schüler zur Verbreitung seiner Lehre aus.

Dezember – Unduvap Poya

Zu Unduvap Poya wird daran erinnert, wie Arahant Theri Sangamitta, Tochter von König Asoka und buddhistische Nonne, einen Ableger des heiligen Bodhi-Baums (Bodhi = Erleuchtet) von Indien nach Anuradhapura brachte. Unter dem heiligen Bo-Baum erlangte Siddharta Gautama die Erleuchtung und er wurde zu Buddha.

An Unduvap Poya beginnt in Sri Lanka auch die „Sri Pada“ Saison. Der heilige Berg „Sri Pada“, oder auch Adam’s Peak, ist einer der bekanntesten Pilgerorte Sri Lankas. Buddha besuchte den Berg im achten Jahr seiner Erleuchtung während seines dritten Besuchs in Sri Lanka und hinterließ, der Legende nach, dort seinen Fußabdruck. Die Saison endet an Vesak Poya.

Januar – Duruthu Poya

Duruthu Poya ist der erste Vollmond des Jahres laut gregorianischem Kalender und gedenkt dem ersten Besuch Buddhas in Sri Lanka.

Februar – Navam Poya

In der buddhistischen Geschichte wurde an Navam Poya der erste buddhistische Rat abgehalten.





Wir stellen unsere Mitarbeiter vor...



*Nishantha
Dulmina
Abeywickrama
Gunararatne*

“With patience and calm we always do our best to try to make everyone happy!” Bei Ihrem täglichen Besuch im Gesundheitszentrum haben Sie ihn wahrscheinlich schon oft angetroffen: Mr. Nishantha

Seit der Eröffnung im Jahre 1996 ist er im Paragon Hotel tätig und somit einer unserer erfahrensten Mitarbeiter. Mr. Nishantha sammelte 2002 weitere Hotelenerfahrungen in einem Resort auf den Malediven. Aber nach zwei Jahren kehrte er aus zwei besonderen Gründen wieder zurück zum Paragon Team. Zum einen, weil ihm die Arbeitsatmosphäre fehlte und zum anderen, weil ihm die flexiblen Arbeitszeiten erlauben mit seiner Familie Zeit zu verbringen.

Ursprünglich aus Weligama, wohnt Nishantha mit seiner Frau und seinen 2 Kindern im nur 10 km entfernten Ahangama. Der Nationalsport Cricket ist für unseren früheren Teamchef des „Paragon Cricket Teams“ eine der liebsten Freizeitbeschäftigungen. Nach seinem Schulabschluss in Galle arbeitete Herr Nishantha als „tea maker supervisor“. Weitere Erfahrungen sammelte er in einem Hotel in Colombo, bevor er schließlich 1996 das Paragon Team mitbegründete. Im Ayurveda Paragon ist Herr Nishantha für die Akten und Dokumente unserer Gäste und Mitarbeiter in unserem Gesundheitszentrum zuständig. Zusammen mit Frau Kanthi koordiniert er die therapeutischen Behandlungen und sorgt dafür, dass es unseren Gästen an nichts fehlt.

Silk Route – Bequem Reisen

Schon gewusst?

Gastfreundschaft und Fürsorge von der ersten bis zur letzten Minute. Beginnen Sie Ihre Ankunft in Sri Lanka mit einer Tasse Tee statt dem Stress bei der Einreise und dem üblichen Kampf am Gepäckband.

All das wird Ihnen jetzt abgenommen mit dem „Silk Route“ Angebot des Flughafens Colombo. Direkt nach der Ankunft werden Sie am Gate abgeholt, durch die Immigration begleitet und in die Lounge geführt, wo Sie bei einer Tasse Tee erst einmal kurz von den Strapazen des langen Fluges entspannen können. Während Sie es sich gut gehen lassen, kümmert sich das Personal um Ihre Kofferabholung. Wenn alles für Sie erledigt wurde, werden Sie aus der Lounge abgeholt und durch einen ruhigen Seitenausgang aus dem Flughafen begleitet, wo dann schon Ihr Fahrer auf Sie wartet.

Und so erholsam wie Ihr Urlaub begonnen hat, sollte er auch enden. Auch zur Abreise aus Sri Lanka lässt sich die Silk Route wählen und ermöglicht Ihnen wieder eine entspannte Ausreise ohne langes Anstehen. Sie betreten den Flughafen wieder über den separaten Silk Route Eingang und nehmen in der Lounge Platz. Ihre Koffer werden Ihnen direkt nach der Ankunft am Flughafen abgenommen und der Check In Prozess inklusive Kofferaufgabe und Ausreiseformalitäten für Sie übernommen. Sie können auch zusätzlich während der gesamten Zeit die Annehmlichkeiten der Executive Lounge genießen und begeben sich erst wieder zum Boarding zu Ihrem Gate.

Sprechen Sie uns an, wir sind Ihnen auch gern bei der Buchung dieser Sonderleistung behilflich. Silk Route ist ein Angebot des Flughafens Colombo.



Unsere Preise in der Übersicht

Winterangebot (16.10.–20.12.2014)

Aufenthaltsdauer	Grundpreis p.P.	mit EZ-Zuschlag	mit Dachterrasse im DZ p.P.	mit Dachterrasse im EZ
14 Nächte	2.072 EUR	2.254 EUR	2.296 EUR	2.478 EUR
21 Nächte	2.982 EUR	3.255 EUR	3.318 EUR	3.591 EUR
28 Nächte	3.836 EUR	4.200 EUR	4.284 EUR	4.648 EUR

Winter-Hochsaison (21.12.2014–15.03.2015)

Aufenthaltsdauer	Grundpreis p.P.	mit EZ-Zuschlag	mit Dachterrasse im DZ p.P.	mit Dachterrasse im EZ
14 Nächte	2.128 EUR	2.310 EUR	2.352 EUR	2.534 EUR
21 Nächte	3.066 EUR	3.339 EUR	3.402 EUR	3.675 EUR
28 Nächte	3.976 EUR	4.340 EUR	4.424 EUR	4.788 EUR

Saisonaufschlag vom 24.12.2014 bis 02.01.2015: 84 EUR pro Woche/p.P.

Frühjahr (16.03.–30.04.2015)

Ihr Vorteil

Aufenthaltsdauer	Grundpreis p.P.	Erdgeschoss EZ	Erdgeschoss DZ p.P.	Standard EZ	Dachterrasse DZ p.P.	Dachterrasse EZ
14 Nächte	2.072 EUR	2.114 EUR	1.932 EUR	2.254 EUR	2.296 EUR	2.478 EUR
21 Nächte	2.982 EUR	3.045 EUR	2.772 EUR	3.255 EUR	3.318 EUR	3.591 EUR
28 Nächte	3.836 EUR	3.920 EUR	3.556 EUR	4.200 EUR	4.284 EUR	4.648 EUR

EG-Rabatt ab 01. April 2015

Sommer Teil 1 (01.05.–31.07.2015)

Aufenthaltsdauer	Standard EG p.P.	Standard mit Balkon p.P.	Mit Dachterrasse p.P.
14 Nächte	1.582 EUR	1.722 EUR	1.946 EUR
21 Nächte	2.268 EUR	2.478 EUR	2.814 EUR
28 Nächte	2.856 EUR	3.136 EUR	3.584 EUR

Sommer Teil 2 (01.08.–15.10.2015)

Aufenthaltsdauer	Standard EG p.P.	Standard mit Balkon p.P.	Mit Dachterrasse p.P.
14 Nächte	1.610 EUR	1.750 EUR	1.974 EUR
21 Nächte	2.310 EUR	2.520 EUR	2.856 EUR
28 Nächte	2.940 EUR	3.220 EUR	3.668 EUR

Sommer-Sonderpreis: vom 1. Mai bis 15. Oktober entfällt der EZ-Zuschlag. Unsere Gartenzimmer sind weiterhin günstig.

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%

Vorangegangene Preislisten und Sonderangebote verlieren ihre Gültigkeit.

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.

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 19.00 Uhr mitteleuropäischer Zeit für Sie da. Samstags erreichen Sie uns von 08.00 bis 13.00 Uhr. Zu anderen Zeiten nutzen Sie bitte unseren Anrufbeantworter. Wir garantieren Ihnen einen kurzfristigen Rückruf.

Übrigens: unsere kostenlose Telefon-Nummer gilt nur aus dem Festnetz. Mit Mobiltelefonen erreichen Sie uns unter +94 91 438 4886/-4887/-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 minde. 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 4889
info@paragonsrilanka.com
www.paragonsrilanka.com



*»Wenn der Wind des Wandels weht,
bauen die einen Schutzmauern,
die anderen Windmühlen«*

Buddhistische Weisheit