

Paragon Spezial 2020

01.04. – 20.12.2020

Kein Einzelzimmer-Zuschlag
Gartenzimmer besonders günstig

Ayurveda Paragon »Aktuell«

Ayurvedische Öle mit heilender Wirkung

Ayurveda ohne Öl ist wie ein Ozean ohne Wasser. Einfach undenkbar. Ayurvedische Öle werden sehr vielseitig eingesetzt – insbesondere für Massagen sowie für Mund- und Nasenspülungen.

Für alle Anwendungen werden medizinische Kräuteröle – die sogenannten Thailams – verwendet, die zur Entgiftung, Entspannung, Stärkung des Kreislaufs, Heilung von Krankheiten und mehr beitragen. Der Herstellungsprozess dieser Öle nach überlieferten Rezepturen ist äußerst langwierig und aufwendig. Die Thailams basieren in der Regel auf Sesamöl, Kokosnussöl oder Ghee, die als Transportmedium für die pflanzlichen Wirkstoffe dienen, mit denen die Öle verfeinert werden. Die Zusätze bestehen aus getrockneten oder frischen Kräutern, Wurzeln, Stängeln, Blättern, Blüten oder Rinden. Diese werden solange zerkleinert und gemischt, bis Pasten mit einer sehr feinen Konsistenz entstehen und erst dann werden sie dem Öl beigegeben. Manche ayurvedische Öle basieren auf bis zu 50 verschiedenen Inhaltsstoffen. Je mehr Inhaltsstoffe ein Öl enthält, desto aufwendiger ist seine Herstellung.

Es gibt Hunderte von verschiedenen Thailams, die je nach Konstitutionstyp und Krankheitsbild vom Arzt individuell, nach einer ayurvedischen Anamnese und Diagnose, verordnet werden. Das Dosha Vata hat eine kühlende, trocknende und raue Eigenschaft. Um Vata zu reduzieren wird in der Regel ein reichhaltiges, wärmendes Öl wie Sesamöl eingesetzt. Den typischen heißen, feuchten und ehrgeizigen Charaktereigenschaften von Pitta wirkt man mit leichteren, kühleren Ölen, z.B. auf Kokosnussbasis, entgegen. Da Kapha-Überschuss häufig mit Trägheit, Müdigkeit und Schwere einhergeht, wird hier nur wenig und leichtes, anregendes Öl verwendet.

Im Überblick

Ayurvedische Öle mit heilender Wirkung	01
Kokosnuss- und Sesamöl	02
Abhyanga – die ayurvedische Ölmassage	03
Nasya – die ayurvedische Nasenreinigung	04
Neuer Salzwasser-Pool	05
Abnehmwochen	05
Kochen & Kuren	05
Unsere Mitarbeiter	06
Schnellerer Flughafen-Transfer	06
Unsere Preise	07
Kontakt	08
Paragon Friends	08



Kokosnussöl – ein Geschenk der Natur

Kokosnussöl ist ein Allround Talent. Egal ob äußerlich oder innerlich angewendet – es lindert auf natürliche Weise unzählige Beschwerden, bekämpft und beugt verschiedensten Krankheiten vor. Hergestellt wird es, indem das weiße Nussfleisch zuerst geraspelt und getrocknet wird. Anschließend kommt es zur Pressung. Kokosnussöl ist von Natur aus allergenfrei, vegan und enthält wenig Cholesterin. Aufgrund der enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe, Mineralien, Vitamine und gesättigten Fettsäuren bezeichnen es viele auch als Superfood. Als Nahrungsmittel stärkt es das Immunsystem, gilt als eine der besten Energiequellen und fördert eine gesunde Hirnfunktion. Es wirkt entzündungshemmend und kurbelt die Fettverbrennung an.

In der Kosmetik, z.B. als Haut- und Haarpflege angewendet, wird durch die wertvollen Inhaltsstoffe die Haut gestrafft, mit Feuchtigkeit versorgt und hilft so gegen Falten, Cellulite, unreine Haut und schenkt seidiges Haar. Dank seiner antibakteriellen Wirkung kann Kokosnussöl außerdem gegen entzündliche Hauterkrankungen eingesetzt werden. Der kühlende, entgiftende und entzündungshemmende Effekt ist zudem auch ideal für Ayurveda-anwendungen, speziell um das Dosha Pitta auszugleichen.

Sesamöl – das älteste Öl der Welt

Sesam gilt gemeinhin als die älteste Ölpflanze der Menschheitsgeschichte. Auch im Ayurveda wird diesem wärmenden Öl ein hoher Stellenwert beigemessen. Traditionell wird es sowohl zur inneren als auch zur äußeren Anwendung genutzt.

Innerlich eingenommen wirkt sich Sesamöl mit seinen guten Inhaltsstoffen positiv auf Herzrhythmus, Blutgerinnung, Arterienverkalkungen sowie auf den Aufbau der Zähne aus. Auch der Blutfettspiegel kann gesenkt werden. Als Massageöl wird nur gereiftes Sesamöl verwendet, das auf über 100 °C erhitzt wurde. Bei der äußeren Anwendung, z.B. bei der Ganzkörpermassage Abhyanga oder beim Stirnguss Shirodara, lindert es Stress und hilft bei Verspannungen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen und Depressionen. Auch in der herkömmlichen Kosmetik ist das Sesamöl von großer Beliebtheit. Die Haut erhält einen gesunden Teint und sie wird mit notwendigen Nährstoffen versorgt. Durch eine langfristige Anwendung können Falten vermindert werden. Nach dem Einmassieren von Sesamöl in die Kopfhaut erhält das Haar Glanz und es wirkt Haarausfall und trockener Kopfhaut bzw. Schuppen entgegen.



15 Minuten Selbstmassage – so geht's:

Idealerweise erwärmen Sie Ihr Massageöl (z.B. gereiftes Sesamöl) in einem heißen Wasserbad.

Kopf und Gesicht

Geben Sie einige Tropfen Öl auf Ihren Mittelscheitel und massieren Sie in kleinen Kreisbewegungen Ihre Kopfhaut in Richtung Ohren. Anschließend vom Nacken bis zu den Ohren arbeiten und die Ohren austreichen. Massieren Sie danach sanft Ihr Gesicht und gehen Sie mit leichten Streichbewegungen auf den Hals über.

Arme und Hände

Beginnen Sie nun mit kreisenden Bewegungen an der Schulter und streichen Sie dann bis hin zu den Handgelenken. Handrücken und Handfläche austreichen und leicht an den Fingern drehen und ziehen.

Rumpf

Massieren Sie mit großen Kreisen von der inneren Mittellinie des Brustbeines nach außen. Beginnen Sie dann sanft im Uhrzeigersinn vom Bauchnabel ausgehend Ihren Bauch zu massieren.

Beine und Füße

Massieren Sie zunächst mit Kreisbewegungen Ihre Gesäßbacken. Streichen Sie mehrere Male mit beiden Händen die Beine entlang nach unten und wieder nach oben. Knöchel und Knie freuen sich über kleine kreisende Bewegungen. Streichen Sie zum Abschluss sanft über Ihren Fußspann bis zu den Zehen und auch über Ihre Fußsohlen.

Beenden Sie Ihre Abhyanga indem Sie ein klein wenig Öl in jedes Ohr und Nasenloch geben. Lassen Sie das Öl nun 15 Minuten einwirken und rubbeln Sie sich nach dem Duschen kräftig ab, das regt die Durchblutung noch einmal an. Danach noch ein wenig nachruhen, um den Entgiftungsprozess zu vollenden und Sie sind bereit für einen schönen Tag. Sollte es einmal schnell gehen müssen, massieren Sie nur Ihre Kopfhaut, Ohren und Fußsohlen.

Abhyanga – die ayurvedische Ölmassage

Bei einer Ayurvedakur ist die vierhändige Ganzkörpermassage oft die Grundlage aller Behandlungen. Sie wirkt entgiftend, stärkt das Nervensystem, gleicht die Doshas aus und schenkt puren Genuss und Entspannung. Der Stoffwechsel, die Durchblutung und der Kreislauf werden verbessert sowie Vitalität und jugendliche Ausstrahlung bewahrt. Außerdem wird die Organfunktion angeregt und das Immunsystem gestärkt. Durch die Einhüllung mit erwärmtem Öl entsteht ein Gefühl von Geborgenheit und Wohlbefinden. Insgesamt hat eine Abhyanga einen reinigenden und befreienden Effekt.

Verwöhnen Sie sich selbst!

Die positiven Wirkungen der Abhyanga können Sie auch bei einer ayurvedischen Selbstmassage spüren. Erfahren Sie selbst, wie 15 Minuten Selbstmassage am Morgen Ihren Tag und Ihr Wohlbefinden verbessern.



Nasya – die ayurvedische Nasenreinigung

Bei dieser ayurvedischen Therapie werden Ablagerungen und Sekrete aus Nebenhöhlen, Nase und Rachen beseitigt, die durch überschüssige Doshas im Kopfbereich entstanden sind. Ganz allgemein werden dadurch auch die Sinnesorgane gestärkt, der Schlaf verbessert und es entstehen positive Auswirkungen auf Geist und Psyche.

Im Rahmen einer Panchakarma Kur wird die Nasenreinigung – sofern vom Arzt verordnet – als eine der ausleitenden Maßnahmen durchgeführt. Bei akuten oder chronischen Beschwerden wird die Behandlung als intensive Nasenreinigung von erfahrenen Therapeuten ausgeführt. Dafür werden je nach Konstitution und Beschwerden verschiedene Öle, Kräutersäfte oder sogar Pulver eingesetzt. Sehr erfolgreich ist die Nasya zum Beispiel bei Migräne, Ohrenschmerzen, Sinusitis, Tinnitus, Heuschnupfen sowie auch bei Bronchitis und Asthma.

*Testen Sie es selbst
und profitieren Sie von
der positiven Wirkung.*

Tupfen Sie dafür 1–3 Tropfen Öl (hochwertiges Sesamöl oder spezielles Nasya-Öl) mit dem kleinen Finger in die Nase und ziehen Sie es sanft hoch.

Anschließend beide Nasenflügel leicht zusammengedrücken, massieren, wieder öffnen und das Öl weiter hochziehen.



Als vorbeugende Maßnahme kann die Nasenreinigung in der einfachen Form als ayurvedisches Morgenritual auch selbst durchgeführt werden. Gerade in der kühlen Jahreszeit leiden viele Menschen an trockenen Nasenschleimhäuten sowie Entzündungen der Mandeln, Stirn- und Nebenhöhlen. Die verwendeten Öle wirken antibakteriell, befeuchtend und regenerierend auf die Nasenschleimhaut. Bei regelmäßiger Anwendung wird die Nasenatmung verbessert, die Atemwege gestärkt und Erkältungen vorgebeugt.





Neuer Salzwasser-Pool

Seit diesem Jahr ist unser Pool ein Salzwasser-Pool und bietet damit viele Vorteile für unsere Gäste. Das Salzwasser enthält wertvolle Mineralien und Spurenelemente. Es pflegt die Haut und strafft das Bindegewebe. Der Zellstoffwechsel wird angeregt und das vegetative Nervensystem sowie das Immunsystem werden gestärkt. Der Salzwassergehalt ist deutlich geringer als der Gehalt des Meerwassers und somit ist der typische „Salzwassergeschmack“ nicht bemerkbar. Bedingt durch eine spezielle Salzwasseranlage kann auf jegliche Zugabe von Chemie verzichtet werden.



Abnehmwochen

September 2020

Auf einem gesunden und nachhaltigen Weg zum Wohlfühlgewicht mit unserem speziellen Ayurveda-Abnehmprogramm. Eine Teilnahme ist möglich bei Anreise im Zeitraum 01.09.–30.09.2020.

- Ayurvedisches Spezial-Büfett
- Akupunktur-Anwendungen
- Informationsgespräche mit unseren ayurvedischen Ärzten rund um das Thema Ernährung und Abnehmen

Um einen spürbaren Erfolg zu erzielen, empfehlen wir einen Aufenthalt von mindestens zwei Wochen. Gäste, die nicht am Abnehmprogramm teilnehmen möchten, können individuell ihre Kur durchführen.



Nähere Informationen erhalten Sie unter unserer kostenlosen Telefonnummer 00800 466 466 78 oder über info@paragonsrilanka.com.

Kochen & Kuren

November 2020

Bei Anreise im Zeitraum 01.11. bis 30.11.2020 können Sie während Ihrer Kur kostenfrei an einem ayurvedischen Kochkurs mit unserem Küchenchef Herrn Prasanna teilnehmen.

- Besuch eines lokalen Gemüsemarktes
- Gemeinsames Kochen ayurvedischer Gerichte
- Informationsgespräche rund um das Thema Ernährung



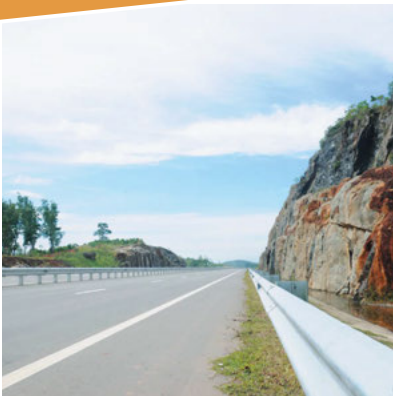


Wir stellen unsere Mitarbeiter vor



Gut zu wissen

+++ NEU +++



Flughafen-Paragon Transfer – jetzt geht's noch schneller!

Ein weiteres Teilstück der Autobahn wurde fertig gestellt und der Transfer dauert jetzt **nur noch ca. 1,5 Stunden.**

Nimal Meepa Gemage

Stellv. Leiter Housekeeping

Unweit vom Ayurveda Paragon Hotel entfernt, im Nachbarort Habaraduwa, ist „Mr. Nimal“ – wie er von den Gästen genannt wird – aufgewachsen und seiner Heimat stets treu geblieben. Mit sechs Geschwistern, sieben Neffen und Nichten lebt er in einer großen Familie.

In seiner Freizeit geht Mr. Nimal gerne schwimmen und genießt die wunderschönen Strände Sri Lankas. Regelmäßig hilft er seiner 83-jährigen Mutter im Haushalt, beim Kochen und erledigt Einkäufe und Marktbesuche.

Seit Oktober 1996 ist er Teil des Paragon-Teams. Angefangen hat er damals als Room Boy, nachdem er in einem anderen Hotel schon ein Jahr in derselben Position Erfahrung gesammelt hatte. Seine hohe Motivation sich stets weiter zu entwickeln und seine beruflichen und persönlichen Fähigkeiten haben dazu geführt, dass er innerhalb des Ayurveda Paragon Hotels Karriere machen konnte.

Seit 7 Jahren ist er nun der stellvertretende Leiter der Abteilung Housekeeping und zusammen mit dem Leiter der Abteilung für ein Team von 35 Mitarbeitern verantwortlich. Täglich kontrolliert er die Zimmer und öffentlichen Bereiche auf Sauberkeit und Funktionalität und kümmert sich dabei sehr gerne um die Wünsche der Gäste. Es bereitet ihm große Freude, wenn die Gäste zufrieden sind und er seinen Teil dazu beitragen konnte. Die Abteilungen Wäscherei und Floristik gehören ebenfalls zu seinem Arbeitsfeld. Letzteres ist insgeheim sein Lieblingsbereich. Mit viel Leidenschaft gestaltet er häufig selbst die von den Gästen sehr beliebten, täglich wechselnden Blütenmandalas in der Lobby.

Unsere Preise

Paragon Spezial 2020

01.04.-20.12.2020
Kein Einzelzimmer-Zuschlag
Gartenzimmer besonders günstig



Frühjahr (01.03.-31.03.2020)

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

Frühjahr Spezial (01.04.-30.04.2020)

Aufenthaltsdauer	Gartenzimmer p.P.	Standard mit Balkon p.P.	mit Dachterrasse p.P.
14 Nächte	2.447,20 EUR	2.608,20 EUR	2.898,00 EUR
21 Nächte	3.501,75 EUR	3.743,25 EUR	4.177,95 EUR
28 Nächte	4.540,20 EUR	4.862,20 EUR	5.441,80 EUR

Sommer Spezial (01.05.-31.07.2020)

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 (01.08.-31.10.2020)

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.-20.12.2020)

Aufenthaltsdauer	Gartenzimmer p.P.	Standard mit Balkon p.P.	mit Dachterrasse p.P.
14 Nächte	2.447,20 EUR	2.608,20 EUR	2.898,00 EUR
21 Nächte	3.501,75 EUR	3.743,25 EUR	4.177,95 EUR
28 Nächte	4.540,20 EUR	4.862,20 EUR	5.441,80 EUR

Winter-Hochsaison (21.12.2020-28.02.2021)

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

Frühjahr (01.03.-31.03.2021)

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 und **samstags 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!

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



*»Nimm Dir Zeit für die Dinge,
die Dich glücklich machen.«*