

Das Neue

Ayurveda Paragon

Erstmalig seit unserem Bestehen haben wir das Ayurveda Paragon im Juni/Juli für umfangreiche Renovierungen geschlossen. Hunderte von Handwerkern bevölkerten das Hotel und arbeiteten Hand in Hand, um das Paragon zu verschönern. Unsere Einfahrt wurde erneuert, sämtliche Möbel restauriert, die Kräuterbäder erhielten eine Verjüngungskur und ein höheres Dach, im Garten entstand ein Pavillon für Raucher, die Bäder wurden mit neuen Armaturen versehen und im Erdgeschoss haben wir ein Zimmer rollstuhlgerecht ausgestattet. Bei all diesen Arbeiten waren nicht nur die externen Handwerker beteiligt, sondern auch unsere eigenen Mitarbeiter ließen es sich nicht nehmen, Hand an zu legen. Mit viel Elan waren sie bei der Sache und hatten sichtliche Freude daran, "ihr" Paragon zu verschönern.

Im Überblick

Renovierung im Ayurveda Paragon	1
Sommer-Sonderprogramm ...	2
Interview mit einem Paragon-Gast	3
Schlaflosigkeit aus Ayurvedischer Sicht	4
Schlaflosigkeit Fortsetzung	5
Paragon rollstuhlgerecht	5
Hätten Sie es gewusst?	5
Unsere Mitarbeiter	6
Unsere Preise	7
Paragon Friends	8



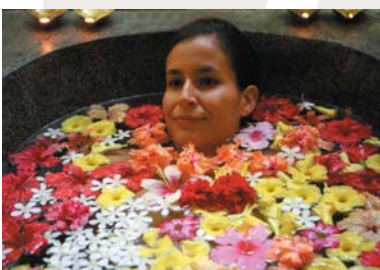
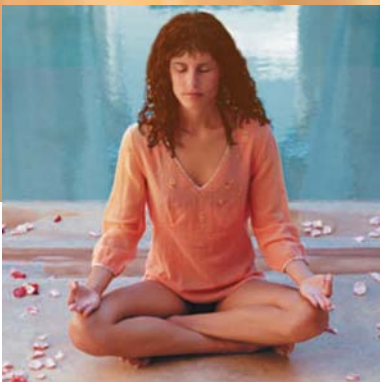
Unser Sommer-Sonderprogramm

Anti-Burnout-Wochen

Wer kennt das nicht? Täglicher Termindruck, ständige Erreichbarkeit per Email, Mobiltelefon und andere elektronische Medien, Dutzende Telefonate, Meetings, die Vorbereitung der nächsten Dienstreise, und zu Hause möchte man sich dann noch mit ganzem Herzen der Familie und deren Bedürfnissen widmen. Dies ist keine Beschreibung eines Tages im Leben eines Spitzenmanagers, sondern allzu häufig ganz normaler Alltag. Können die Energiereserven nicht mehr aufgetankt werden und wird der Stress zu einem chronischen Zustand, kommt es zum "Burnout".

Die Anzahl der Betroffenen steigt stetig und betrifft häufig bereits sehr junge Menschen. Aus diesem Grund bietet das Ayurveda Paragon in diesem Sommer ein besonderes Programm zur Behandlung akuter Burnout-Syndrome an, denn Ayurveda kennt äußerst effektive Möglichkeiten, mit seinem ganzheitlichen Ansatz diesen Symptomen entgegen zu wirken. "Burnout" besteht ja nicht aus einem einzigen Symptom, gegen das man mit einer einzigen speziellen Therapie vorgeht. Vielmehr betrachtet Ayurveda den ganzen Menschen, sein Denken, sein Fühlen und seinen körperlichen Zustand.

Eine Ayurveda-Kur bietet auf vielfältige Weise einen Weg aus der oft ausweglos erscheinenden Situation: Gezielte ayurvedische Behandlungen tragen zur Entspannung und zum Abbau von Stress bei, aufbauende Ernährungsempfehlungen und die besonderen Kräuter-Heilmittel, die auf jeden Besucher individuell abgestimmt werden, sind integraler Bestandteil der "Anti-Burnout-Kur". Ein besonderes Augenmerk wird auf die spirituelle Erholung gelegt. Eine regelmäßige Schulung des Geistes durch Meditation und Yoga ist einer der entscheidenden Faktoren, um mit Stress und Überlastung auf Dauer besser umzugehen, die innere Balance wieder zu finden und Lebenskräfte und -freude zurück zu gewinnen. Die Auszeit während einer solchen Kur stellt überdies eine hervorragende Chance dar, sein Leben zu überdenken und möglicherweise dem Alltag eine neue Richtung zu geben.





Interview mit einem Paragon-Gast

Viele unserer Gäste kehren immer wieder zurück zu uns, manche sogar mehrmals jährlich. Wir wollten wissen, was sie dazu bewegt und haben uns mit einem unserer Wiederhlungs-Gäste unterhalten:

Paragon: Frau Tonelli, Sie sind nun zum zweiten Mal Gast im Ayurveda Paragon. Dürfen wir Sie fragen, wie Sie überhaupt zu Ayurveda gekommen sind?

Fr. Tonelli: Vor etwa 10 Jahren hatte mein Mann akutes Burn-Out Syndrom und Freunde empfahlen uns, es mit Ayurveda in Sri Lanka zu versuchen. Wir kamen ins Paragon und die Ergebnisse waren nicht nur für meinen Mann, sondern auch für mich so gut, dass wir uns vornahmen, auf jeden Fall wieder zu kommen.

Paragon: ... dazwischen sind zehn Jahre ins Land gezogen ...

Fr. Tonelli: ... ja, wir haben viel gearbeitet und immer ist etwas dazwischen gekommen. Im letzten Jahr wurde dann bei mir Krebs diagnostiziert und eine lange Behandlungszeit begann. Erst die Operation, dann Chemotherapie. Mir ging es wirklich sehr schlecht, ich war kraftlos, verlor meine Haare und jegliche Energie. Aber ich wusste auch, dass ich nach dieser Tortour die Giftstoffe in meinem Körper wieder loswerden wollte, die die vielen Krebsbehandlungen hinterlassen hatten.

Paragon: Warum fiel dabei Ihre Wahl auf Ayurveda?

Fr. Tonelli: Ich beschäftige mich viel mit alternativen Heilmethoden und war mir sicher, dass keine davon besser geeignet ist, die vielen Gifte vollständig aus meinem Körper zu entfernen wie Ayurveda.

Paragon: Und warum haben Sie erneut Hotel Paragon ausgewählt?

Fr. Tonelli: Das war für mich gar keine Frage. Hier fühle ich mich gut aufgehoben. Bei meiner Ankunft erkannten mich so viele Mitarbeiter wieder, ich fühle mich hier wie in einem zweiten zu Hause. Nach drei Wochen Ayurveda-Kur war ich wieder "die Alte" und ich hätte die Ärzten am liebsten umarmt. Nun muss ich noch ein paar Jahre westliche Medikamente nehmen und werde regelmäßig einmal im Jahr zur "Wartung" ins Paragon reisen, um mein neu gewonnenes Leben zu pflegen und gesund zu bleiben.

Paragon: Was gefällt Ihnen am besten, wenn Sie hier sind?

Fr. Tonelli: Die Herzlichkeit der Menschen, die gute Stimmung, die seit 2009 noch viel besser geworden ist und die wunderbare Betreuung durch das gesamte Paragon-Team.

Paragon: Was würden Sie anderen Gästen oder Interessenten empfehlen?

Fr. Tonelli: Man sollte sich vorher gut informieren, evtl. auch ein paar Bücher zum Thema lesen und bei der Auswahl des Resorts sehr wählerisch sein. Eine Hochglanz-Broschüre sagt noch nichts über diemedizinische Qualität eines Ayurveda-Resorts aus. Ich selbst vertraue auch stark auf persönliche Empfehlungen.

Paragon: Nach so langer Krankheit und einer so offensichtlichen Genesung, was ist Ihr Lebensmotto?

Fr. Tonelli: Nichts ist unmöglich wenn du wirklich daran glaubst.

Paragon: Frau Tonelli, wir bedanken uns für das Gespräch!



Volkskrankheiten aus ayurvedischer Sicht

In jeder Ausgabe unseres Newsletters widmen wir uns einem Themenschwerpunkt und einer Erkrankung, die in westlichen Ländern gerne als "Zivilisationskrankheiten" bezeichnet werden. Unser heutiges Thema:

Schlafstörungen - Nidranasha

Schlafstörungen gehören neben Kopfschmerzen zu den häufigsten Beschwerden in der Bevölkerung. Die Ursachen sind vielfältig, die üblichen Therapien häufig nicht wirklich erfolgreich. Schlaf ist ein aktiver Prozess des Gehirns. Während des Schlafes werden wichtige Aktivitäten, wie die Informationsverarbeitung des Tages durchgeführt. Nachts regeneriert sich der Körper. Er schüttet verjüngende Hormone aus, repariert Zellen und entsorgt Giftstoffe. Schlaf ist ein Grundbedürfnis, dessen Dauer von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich sein kann.

Etwa 25% der Erwachsenen leiden gelegentlich unter Ein- und / oder Durchschlafstörungen (Insomnie), 7% sogar häufig oder ständig.

Aus ayurvedischer Sicht ist Schlaflosigkeit eine Vata Unausgeglichenheit. Vata ist das Prinzip der Bewegung und Aktivität; leicht, aktiv, wechselhaft und schnell. In westlichen Industrienationen tragen Stress, Reizüberflutung und Hektik zusätzlich zu diesem Problem bei. Die Folgen sind Symptome wie Unruhe, Sorgen, Ängstlichkeit, Gedankenkreisel, Kälte, Trockenheit oder Verspannungen. Abschalten fällt schwer. Das sind natürlich keine guten Voraussetzungen zum Schlafen. Falsche Essgewohnheiten, übermäßiges Reden und Denken, Bewegungsmangel und / oder schlechte Schlafgewohnheiten resultieren ebenfalls in Vata-Störungen.

Bei einer Ayurveda-Kur spürt der behandelnde Arzt mittels Pulsdiagnose während eines ausführlichen Gespräches die genauen Ursachen der Schlafstörungen auf und entwirft eine individuelle Behandlungsstrategie. Im Mittelpunkt der Therapie stehen harmonisierende Ölmassagen, Shirodhara, Thakadara, Fussbäder und andere spezielle Anwendungen mit Dasha-spezifischen Kräutern und Ölen. Darüber hinaus wird der Arzt spezielle, auf die Konstitution ausgerichtete Kräuter-Heilmittel verordnen und Empfehlungen für eine Vata-reduzierende Ernährung aussprechen. Yoga und ein umfangreiches Entspannungsprogramm runden die Kur ab.

Um gut zu schlafen empfiehlt Ayurveda generell eine gesunde Ernährung, viel Bewegung, regelmäßige Meditation und eine tägliche Routine. Gut schlafen kommt von körperlicher und emotionaler Ausgeglichenheit tagsüber.

Um Vata auszugleichen, empfehlen unsere Ärzte generell:



Meditieren

Eine der wirkungsvollsten Praktiken, den Geist zu beruhigen ist Meditation, am Besten gleich nach dem Aufstehen und vor dem Abendessen. Die Ruhe begleitet Sie so den ganzen Tag über und wirkt in den Abend hinein.

Beruhigende Öle und Kräuter

Ayurveda verwendet warme, süße und schwere Gerüche, um Vata zu beruhigen. Sandelholz, indisches Pachouli und Vanille beruhigen und können im Zimmer vor dem Schlafengehen verwendet oder einem warmen Bad hinzugefügt werden.

Wussten Sie schon?

- ... dass es in Sri Lanka 24 verschiedene Bananen-Sorten gibt ?
- ... dass Sri Lanka die niedrigste Scheidungsrate der Welt hat ?
- ... dass die Cashew-Nuss auch heute noch vollständig per Hand verarbeitet wird und deshalb so teuer ist ?
- ... dass Sri Lanka in 1960 als erstes Land der Welt eine weibliche Premierministerin hatte ?
- ... dass Salman Rushdies Buch "Mitternachtskinder" im Jahr 2011 heimlich in Sri Lanka verfilmt wurde ?



Rollstuhlgerechtes Zimmer

Um auch unseren Rollstuhl fahrenden Gästen eine bessere Zugänglichkeit innerhalb unseres Hotels zu ermöglichen, haben wir im Rahmen unserer diesjährigen Renovierung ein erstes rollstuhlgerechtes Zimmer fertig gestellt. Von diesem Zimmer im Erdgeschoss können Gäste mit Rollstuhl nun problemlos zum Poolbereich, in den Garten sowie zu anderen Bereichen innerhalb des Hotels gelangen. Im ersten Stock haben wir Rampen für den Weg zum Gesundheitszentrum und Restaurant bereit gestellt. Das Bad unseres umgebauten Zimmers wurde ebenfalls rollstuhlgerecht verändert. Zusätzlich haben wir einen zweiten Fahrstuhl auf der Ostseite des Hauses installiert, der allen Gästen den Weg in die oberen Etagen erleichtert.



Wir stellen unsere Mitarbeiter vor...

Prasanna Wickramathunga
Unser Chefkoch



Er ist eines der Urgesteine des Ayurveda Paragon und die Anzahl seiner Fans ist vermutlich genauso groß wie die Anzahl unserer bisherigen Gäste. Mr. Prasanna, unser Koch und unumstrittener Meister der ayurvedischen Gaumenverwöhnung.

Mr. Prasanna war einer der ersten, die bei der Gründung des Ayurveda Paragon im Jahre 1996 dabei waren. In Zusammenarbeit mit unseren ayurvedischen Ärzten hat er die Rezepte für unser Restaurant ausgearbeitet. Ohne Zustimmung der Ärzte darf nämlich auch unter Prasannas wachsamen Augen kein Gericht den Weg zu unserem Buffet finden. Privat allerdings darf es bei ihm dann auch hin und wieder etwas "un-ayurvedisch" und vor allem sri lankanisch scharf sein.

Mr. Prasanna stammt aus Matara und lebt gerne dort mit seiner Frau und seinen beiden Kindern. Diese haben beide andere Berufswünsche und lassen lieber den Vater kochen.

Was Viele nicht wissen: Prasanna ist passionierter Jogger, was wohl auch die Ursache für seine eher Koch-untypische, schlanke Figur ist. Selbst bei vollem Haus lässt es sich nicht nehmen, täglich eine Stunde zu laufen und sich so fit zu halten.

Mit seiner offenen und aufgeschlossenen Art ist er beliebter Gesprächspartner unserer Gäste und gibt dabei gerne auch seine Geheimrezepte zum guten Gelingen eines typisch sri lankanisch-ayurvedischen Gerichts preis. Sein Lieblingsgericht im Ayurveda Paragon? Pakora, in Teig ausgebackenes Gemüse. Die Frage, was er gerne für unsere Gäste zubereiten würde, beantwortet er mit einem klaren: Pizza! Diesen Wunsch werden ihm jedoch unsere Ayurveda-Ärzte auch weiterhin verwehren.





Unsere Preise in der Übersicht

Jubiläumsangebot (25.07.2011-30.10.2011) - incl. Jubiläumrabatt 15%*

Aufenthaltsdauer	Grundpreis p.P.	mit EZ-Zuschlag	mit Dachterrasse im DZ (p.P.)	mit Dachterrasse im EZ
14 Nächte	1.368,50 EUR	1.508,50 EUR	1.568,50 EUR	1.708,50 EUR
21 Nächte	1.963,50 EUR	2.173,50 EUR	2.263,50 EUR	2.473,50 EUR
28 Nächte	2.499,00 EUR	2.779,00 EUR	2.899,00 EUR	3.179,00 EUR

*Der individuelle Wiederholungsrabatt entfällt in dieser Zeit.

Winterangebot (01.11.2011-31.03.2012)

Aufenthaltsdauer	Grundpreis p.P.	mit EZ-Zuschlag	mit Dachterrasse im DZ (p.P.)	mit Dachterrasse im EZ
14 Nächte	1.874,60 EUR	2.028,60 EUR	2.094,60 EUR	2.248,60 EUR
21 Nächte	2.703,75 EUR	2.934,75 EUR	3.033,75 EUR	3.264,75 EUR
28 Nächte	3.460,80 EUR	3.768,80 EUR	3.900,80 EUR	4.208,80 EUR

Rabatte für unsere Stammgäste

Diese gelten rückwirkend ab 1996. Sie gelten nicht für den Einzelzimmerzuschlag oder den Zuschlag auf Dachterrassen.

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 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**

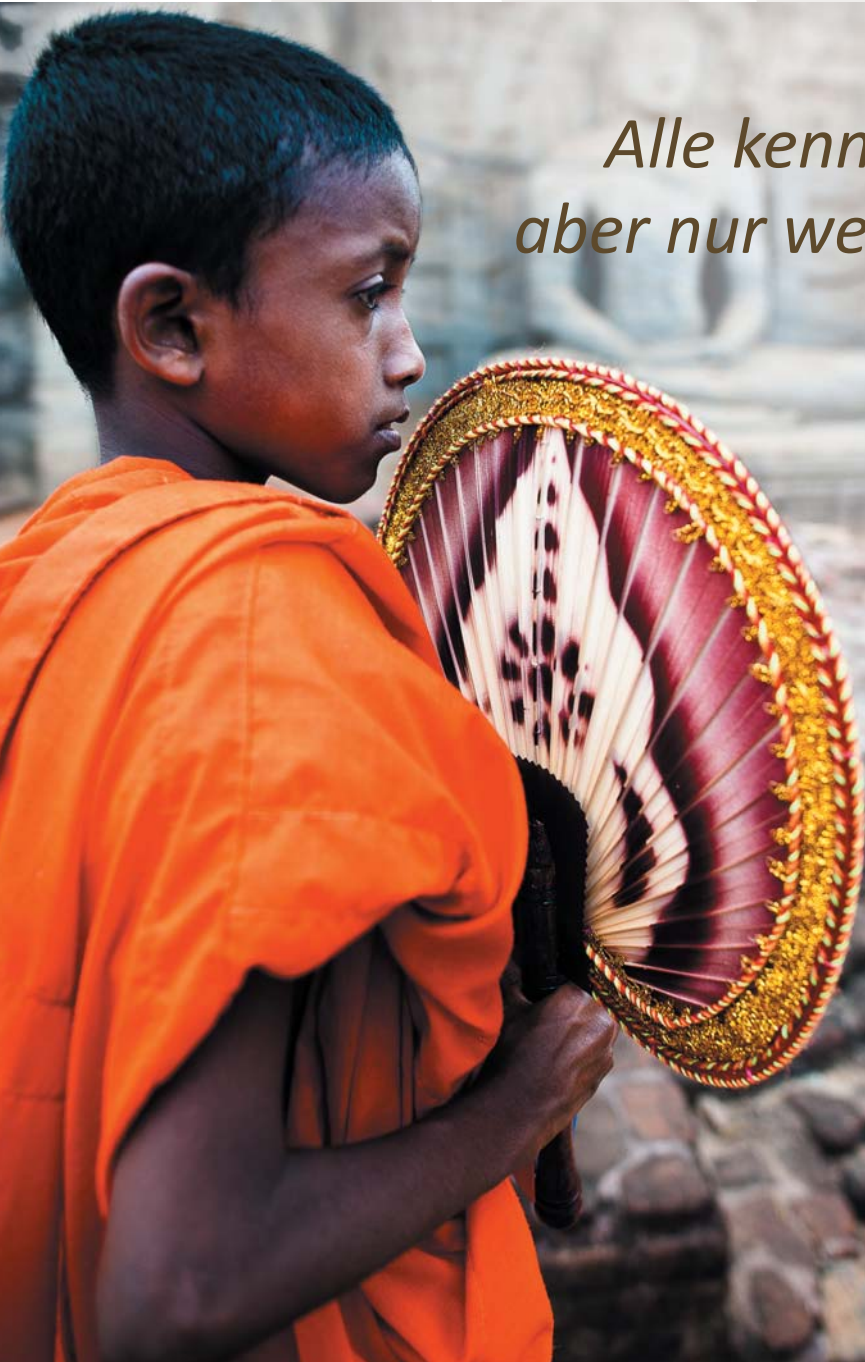
Übrigens: diese kostenlose Telefon-Nummer gilt nur aus dem Festnetz.
Mit Mobiltelefonen erreichen Sie uns unter +94 91 438 4886 bis -4888.





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,-- den wir bei Ihrer nächsten Buchung verrechnen. Selbstverständlich können Sie diesen Gutschein auch an Freunde verschenken.



*Alle kennen den rechten Weg,
aber nur wenige gehen ihn auch.*

Buddhistische Weisheit

Geschenk-Gutschein

Machen Sie Ihren Lieben oder geschätzten Freunden ein ganz besonderes Geschenk – einen Gutschein für eine anteilige oder auch eine ganze Ayurveda-Kur. Unsere Gutscheine können Sie im Internet auf unserer Webseite www.paragonsrilanka.com unter der Rubrik "Unser Service" mit einem Mindestwert von € 100 bequem bestellen. Wir versenden den Gutschein gerne direkt an die beschenkte Person oder auch an Sie selbst zum persönlichen Überreichen.

Schenken Sie ein Stück Gesundheit !

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

AYURVEDA  PARAGON
Sri Lanka