

Ayurveda Paragon »Aktuell«

Ojas-Leuchten – pure Lebensenergie

Die sieben Körpergewebe werden im Ayurveda Dhatus genannt. Deren Hauptfunktion ist es, dem physischen Körper Kraft und Stärke zu verleihen. Durch bewusste, gesunde Ernährung und Lebenseinstellung werden alle sieben Dhatus gefördert und gestärkt. Eine gute Verdauung und eine bewusste Lebensführung resultieren in starkem Agni (Verdauungsfeuer) und beeinflussen somit alle sieben Dhatus positiv. Nach vollständiger Verstoffwechslung aller Nahrungsbestandteile entsteht aus dem siebten Dhatu (Shukra-Dhatu) der Lebensnektar Ojas – die feinstoffliche Essenz aller Dhatus. Das Shukra-Dhatu, auch Reproduktionsgewebe genannt, besteht aus allen Flüssigkeiten, die zur Reproduktion notwendig sind. Da Ojas aus dem Shukra-Dhatu entsteht ist ein achtsamer Umgang mit unseren sexuellen Energien wichtig, um Ojas nicht zu schwächen. Als Endprodukt (Upadhatu) zirkuliert es durch alle unsere Zellen und fördert Zellerhalt und Zellaufbau, sowie innere Schönheit und Ausstrahlung. Ein gesunder ausgeglichener Körper verfügt über einen Teelöffel dieses puren Lebensnektars, welcher in unserem Herzchakra aktiviert werden kann.

Ojas ist essenziell für unser Immunsystem, dem biologischen Abwehrsystem unseres Körpers. So wie das Immunsystem durch vielfältige Funktionen unsere Gesundheit aufrecht erhält, ist Ojas das Stärkungsmittel, welches das Immunsystem nährt und unterstützt. Ist Ojas stark, besitzen wir Kraft, Vitalität und mentale Ausgeglichenheit. Ein Kreislauf der fortlaufend gefördert werden muss, denn Ojas ist auch ausschlaggebend für die Produktion aller anderen Dhatus und fördert deren Balance. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist der Beginn, um das Rasa-Dhatu, das erste Gewebe (Plasma, Lymphe), zu bilden. Damit wird eine gute Entwicklung der darauffolgenden Gewebe gewährleistet. Fördern Sie Ihre Dhatus und somit Ihr Ojas, Ihr „Leuchten“ – durch eine gesunde, organische Ernährung, mit ausgleichenden Übungen wie Meditation oder Yoga.

Im Überblick

| | |
|--|----|
| Ojas-Leuchten | 01 |
| Ayurveda Paragon – eigener Gemüseanbau | 02 |
| Darm-Gesundheit aus ayurvedischer Sicht | 04 |
| Unsere Mitarbeiter | 06 |
| Empfehlungsbonus | 06 |
| Bankgebühren..... | 06 |
| Unsere Preise | 07 |
| Kontakt | 08 |
| Paragon Friends | 08 |
| Mandalas | 08 |



Paragon etabliert eigenen Gemüseanbau



Die gute Seele der Paragon
Plantage: Miss Ashoka Wijethunge.

Es ist Dienstagmorgen neun Uhr. Seit zwei Stunden läuft Miss Ashoka Wijethunge schon zwischen Spinat, Rettich, Okra, Gurken und Auberginen hin und her und bewässert zusammen mit ihren drei Kollegen das Gemüse. Morgens ist die beste Zeit zum Gießen, wenn die Sonne den Tag begrüßt und noch nicht so hoch steht.

Seit Oktober 2014 leitet die 49-Jährige Agrarwissenschaftlerin das Pilotprojekt vom Ayurveda Paragon Hotel: Auf 400m² werden mehr als 15 verschiedene Gemüsesorten angebaut. Ayurvedisches Blattgemüse wie Curryblätter, Gotukola und Kohila, welche beispielsweise für Currys und Salat verwendet werden, ist auch auf der Kleinplantage zu finden. „Wir haben langfristig das Ziel, einen noch größeren Teil der Versorgung mit organischem Gemüse im Ayurveda Paragon Hotel über den eigenen Anbau zu gewährleisten.“, erklärt Ashoka das Vorhaben und fügt hinzu: „Gesunde Ernährung ist ein Hauptbestandteil von Ayurveda. Der Grundstein hierfür ist höchste Qualität der Nahrungsmittel.“

Paragon Pilotprojekt: eigener Bioanbau auf 400 m²



»Gesunde Ernährung für
eine gesunde Gesellschaft«



Oben: Gemüse und grüne Blätter wie Kohila werden bald zum Großteil über den eigenen Paragon Bioanbau bezogen.



Links: Krachmacher helfen, um Papageien und andere Vögel zu vertreiben.

Rechts: Ein Teil des Gemüses, das Sie im Paragon essen, wie zum Beispiel Okraschoten, Spinat oder Auberginen, kommt bereits aus eigenem Anbau.

Neem Baum

Ein Gemisch aus Kuhdung, grünen Blättern und Wasser wird – wenn nötig – auf die Pflanzen gesprüht. Darüber hinaus dienen die Extrakte des Neem Baums. Sie schützen die Pflanzen vor schädlichen Insekten. Zusätzlich werden unter anderem neben den Beeten Ringelblumen gepflanzt. Einschlägige Gärtner kennen die Wirkung: Die Wurzeln halten Würmer im Boden ab und der Blütenduft vertreibt die Schädlinge. Um die Pflanzen vor Flugschäden durch Insekten zu schützen, werden Palmblätter über den Beeten angebracht. Fliegen die Käfer dagegen, werden sie gebremst und schädigen so nicht die Pflanzen.

Natürlich ist auch Kontrolle wichtig für den ökologischen Anbau. Dafür wird nicht nur der Geschmack des Gemüses getestet, sondern auch regelmäßige Bodenproben werden entnommen, über die der PH-Wert und die Nährstoffe der Erde geprüft werden.

Frau Ashoka liebt ihre neue Aufgabe. „Gesunde Nahrung für eine gesunde Gesellschaft“ – das ist die Motivation, die sie antreibt und mit der sie das Projekt jeden Tag weiterentwickelt und verwirklicht. Als nächsten Schritt wird eine weitere Plantage direkt gegenüber vom Paragon Hotel entstehen, die dann auch von unseren Gästen besucht werden kann.

Der Neem Baum – auch Niem oder Margosa Baum – ist ein immergrüner Baum, der vor allem in tropischen und subtropischen Regionen wächst.

Sein Öl und die Samen werden als natürliches Mittel gegen Insekten eingesetzt. Dabei wird ein Gemisch aus Samenschrot und Wasser als Dünger auf die Pflanzen gesprüht, um sie vor Insekten, Milben und Pilzbefall zu schützen. Auch in der Medizin werden Neem Extrakte verwendet, denn die Inhaltsstoffe wirken antiviral und antibakteriell. Sie kommen daher beispielsweise bei der Behandlung von Bluthochdruck, Schilddrüsenerkrankungen, Diabetes, Hautirritationen oder Verdauungsstörungen zum Einsatz.



Darm-Gesundheit aus ayurvedischer Sicht

1. Rasa Dhatu:

Blutplasma, Serum, Lymphe

2. Rakta Dhatu:

Blutzellen und -körperchen

3. Mamsa Dhatu:

Muskelgewebe

4. Meda Dhatu:

Fettgewebe

5. Asthi Dhatu:

Knochengewebe

6. Majja Dhatu:

Nervengewebe, Knochenmark

7. Shukra-Dhatu:

Reproduktionsgewebe

Upadhātu: Endprodukt, jedes Dhatu entwickelt ein eigenes Udupathu

Mala: Abfallprodukt jedes einzelnen Dhatus

Ojas: feinstoffliche Essenz aller Dhatus

Agni: Verdauungsfeuer

Ama: Schlacken

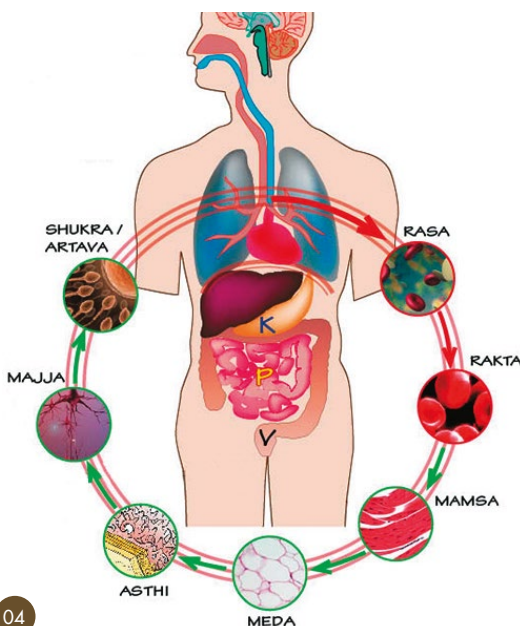
Darmgesundheit beginnt mit richtigem Essen. Richtiges Essen setzt richtiges Kauen voraus. Richtiges Kauen setzt eine mentale und physische Beteiligung beim Essen voraus. Essen sollte alle fünf Sinne anregen und mit ihnen aufgenommen werden. Um das zu tun, ist langsames, genüssliches und bewusstes Kauen notwendig. Unsere Verdauung beginnt bereits im Mund, während wir kauen. Es entsteht Rasa Dhatu, Speichel (Lymphe, Plasma), der bereits erste Nährstoffe entzieht und weitertransportiert. In Magen und Darm werden dem Lebensmittelbrei Enzyme hinzugefügt, die die notwendigen Nährstoffe durch das zweite Dhatu, Rakta Dhatus – Blut (Blutzellen und Blutkörperchen) absorbiert.

Die sieben Dhatus, unsere Körpergewebe, sind eng mit unserer Verdauung verbunden und somit auch mit der Art wie wir essen. Essen wir nicht mit allen Sinnen, „sehen“ unser Essen nicht, riechen unser Essen nicht, hören es nicht, auf dem Teller, im Mund; genießen wir nicht den Geschmack und fühlen nicht die Bestandteile, wird Ama (Schlacken) gefördert.

Vergessen wir unsere Mahlzeit bewusst zu sehen, nehmen wir unserem Körper bereits ein Fünftel einer guten Verdauung. Können wir unsere Mahlzeit dann noch nicht einmal „riechen“ oder „schmecken“, schränken wir den Verdauungsprozess weiter ein. Konzentrieren wir uns nicht auf „unserer“ Mahlzeit, erfreuen wir uns nicht daran und genießen nicht mit allen Sinnen, entstehen langfristig Krankheiten, physischer und mentaler Natur. Das daraus entstehende Ama und ein fehlendes Agni (Verdauungsfeuer) verlangsamt die Prozesse im Darm und gefährdet damit auf lange Sicht das Immunsystem. Übermäßiges Ama wirkt wie ein Leim im Körper und verklebt Gewebe und Energiekanäle.

Viele Darmerkrankungen sind nicht körperlicher Natur. Auch das Darmgedächtnis, die Beziehung zwischen Gehirn und Darm ist ausschlaggebend für einen gesunden Darm. Essen wir, um Stress abzubauen, einfach nur, um Nahrung zu uns zu nehmen, oder geben wir dem Essen einen Namen, wie Geschäftsessen, Familienessen? Nimmt der Darm Impulse wie emotionale Spannungen, Stress, Sorgen und Ängste wahr, blockiert er, verknötet sich und verursacht Schmerzen, er wird krank.

Essen wir richtig, aufmerksam, bewusst und geben einer Mahlzeit keinen Namen, sondern konzentrieren uns darauf, geben wir unserem Agni bereits die erste Chance aufzulodern. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung und bewusstes Essen sind wichtig für die Entstehung des ersten Dhatus, Rasa-Dhatus, von dem fortlaufend die Gesundheit der anderen Gewebe abhängt. Sind die Dhatus im Einklang, wird das Agni bewusst gefördert, ist das der erste Schritt zu einem gesunden Darm.



Ein paar Tipps von unserem Ärzteteam:

- Geben Sie Ihrer Mahlzeit keinen Namen, eine Mahlzeit sollte immer für Sie sein. Geschäftsessen: Eine Mahlzeit für das Geschäft, nicht für Sie!
- Sie können Ihr Agni bereits „anfeuern“ indem Sie 30–45 Minuten vor einer Mahlzeit warmes Ingwerwasser trinken.
- Essen Sie oft zu viel? Ein Glas Wasser direkt vor dem Essen kann helfen.
- „Hören“ Sie auf Ihren Körper! Lernen Sie seine Signale zu deuten.
- Essen Sie mit Freude!
- Nehmen Sie sich Zeit zum Essen und Genießen!

Tipps bei trägem Darm:

- Massieren Sie Ihre Bauchdecke leicht mit kreisenden Bewegungen um die Darmfunktion anzuregen.
- Trinken Sie warmes Wasser!
- Frühstücken Sie warmen Porridge.
Verschiedenste Getreidearten, gemischt mit gedünstetem Obst oder Trockenobst. Als Süßungsmittel nutzen Sie am besten Bienenhonig, der sowohl eine antibakterielle Wirkung hat und Kapha-reduzierend wirkt, welches am Morgen vorherrscht.
- Essen Sie Reispopcorn, gesüßt mit Bienenhonig.
Der gepoppte Reis regt die erschlaffte Darmmuskulatur durch seine aufquellende Wirkung wieder an. Über einen längeren Zeitraum damit das Frühstück ersetzen, wird Ihren Darm trainieren.

Naturreis mit Schale in eine flache Pfanne oder Topf geben, zudecken und aufpoppen lassen.





Wir stellen unsere Mitarbeiter vor...



Ileperuma
Arachchige
Jagath Kumara

In diesem Jahr im Oktober feiern das Paragon und unser geschätzter Mitarbeiter Herr Jagath gemeinsam 19-jähriges Jubiläum. Seit der Eröffnung ist er „mit von der Partie“ und Sie treffen ihn fast täglich – außer natürlich an seinem freien Tag – im Restaurant.

Als Restaurant-Supervisor kümmert er sich dort gemeinsam mit Herrn Sunil um die Organisation. Angefangen von der Mitarbeiterplanung, der Erstellung der Arbeitszeitpläne und das Anlernen von neuem Personal bis hin zur Kontrolle der Arbeitsabläufe. Er organisiert, kontrolliert und hat den Blick für Details.

In Galle ging er zur Hotelfachschule und arbeitete im Anschluss in einem 5 Sterne Hotel in Ahungalla, bevor er zum Ayurveda Paragon wechselte. Mit seiner Frau Dhanuska, der gemeinsamen Tochter Imasha (10 Jahre) und dem Sohn Chalana (6 Jahre) lebt er in einem Haus in dem 6 km entfernten Unawatuna. In seiner freien Zeit spielt er leidenschaftlich Orgel, liebt es gemeinsam mit seiner Frau zu kochen, schaut gern Filme und ist Schul-Hol- und Bringdienst für die Kinder. Wenn es seine Zeit erlaubt, übt er ein paar deutsche Vokabeln.

Empfehlungsbonus

Wir freuen uns immer wieder über die große Zahl der Empfehlungen, die von unseren Gästen ausgesprochen werden. Wir haben das Prozedere ab sofort für zukünftige Empfehlungen vereinfacht. Während der Anreise erhalten unsere Gäste eine Anmeldekarte auf der vermerkt werden kann, von wem man empfohlen wurde. **Sie erhalten eine entsprechende Gutschrift von uns und der Bonus wird Ihrem Kundenkonto für Ihren nächsten Aufenthalt gutgeschrieben.** Reisen Sie gemeinsam mit einem neuen Gast? Dann verrechnen wir selbstverständlich den Empfehlungsbonus während Ihrer gemeinsamen Buchung.

Schon gewusst? Paragon News

Wichtige Information

Bankgebühren

Wir möchten uns herzlich für Ihre Unterstützung und Ihr Verständnis während unserer Kontenumstellung bedanken. Wie Sie vielleicht in den Medien verfolgt haben, gibt es eine neue Regierung in Sri Lanka. Eine der wichtigen Neuerungen und Gesetzgebungen verpflichtet bereits seit Januar 2015 die in Sri Lanka gemeldeten Unternehmen, alle Einnahmen in Sri Lanka zu deklarieren. Als Resultat ist es uns daher nicht länger möglich ein internationales Bankkonto zu unterhalten. Sie haben die Möglichkeit Ihre Zahlungen per PayPal, Kreditkarte oder internationaler Banküberweisung zu tätigen. Aufgrund dessen können wir ab sofort keine internationalen Bankgebühren oder Kreditkartengebühren mehr übernehmen.



Unsere Preise in der Übersicht

Winterangebot (16.10.–20.12.2015)

| Aufenthaltsdauer | Grundpreis* p.P. | mit EZ-Zuschlag | mit Dachterrasse im DZ p.P. | mit Dachterrasse im EZ |
|------------------|------------------|-----------------|-----------------------------|------------------------|
| 14 Nächte | 2.170 EUR | 2.380 EUR | 2.422 EUR | 2.632 EUR |
| 21 Nächte | 3.129 EUR | 3.444 EUR | 3.507 EUR | 3.822 EUR |
| 28 Nächte | 4.032 EUR | 4.452 EUR | 4.536 EUR | 4.956 EUR |

Winter-Hochsaison (21.12.2015–15.03.2016)

| Aufenthaltsdauer | Grundpreis* p.P. | mit EZ-Zuschlag | mit Dachterrasse im DZ p.P. | mit Dachterrasse im EZ |
|------------------|------------------|-----------------|-----------------------------|------------------------|
| 14 Nächte | 2.240 EUR | 2.450 EUR | 2.492 EUR | 2.702 EUR |
| 21 Nächte | 3.213 EUR | 3.528 EUR | 3.591 EUR | 3.906 EUR |
| 28 Nächte | 4.172 EUR | 4.592 EUR | 4.676 EUR | 5.096 EUR |

Saisonaufschlag vom 20.12.2015 bis 03.01.2016: 105 EUR pro Woche/p.P.

Frühjahr (16.03.–30.04.2016)

| Aufenthaltsdauer | Grundpreis* p.P. | mit EZ-Zuschlag | mit Dachterrasse im DZ p.P. | mit Dachterrasse im EZ |
|------------------|------------------|-----------------|-----------------------------|------------------------|
| 14 Nächte | 2.170 EUR | 2.380 EUR | 2.422 EUR | 2.632 EUR |
| 21 Nächte | 3.129 EUR | 3.444 EUR | 3.507 EUR | 3.822 EUR |
| 28 Nächte | 4.032 EUR | 4.452 EUR | 4.536 EUR | 4.956 EUR |

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

Sommer (01.05.–15.10.2016)

| Aufenthaltsdauer | Gartenzimmer p.P. | Standard mit Balkon p.P. | mit Dachterrasse p.P. |
|------------------|-------------------|--------------------------|-----------------------|
| 14 Nächte | 1.666 EUR | 1.806 EUR | 2.058 EUR |
| 21 Nächte | 2.394 EUR | 2.604 EUR | 2.982 EUR |
| 28 Nächte | 3.052 EUR | 3.332 EUR | 3.836 EUR |

Sommer-Sonderpreis:

vom 1. Mai bis 15. Oktober entfällt der EZ-Zuschlag und unsere Gartenzimmer sind günstiger.

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% |

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 gilt für Anrufer aus Deutschland, der Schweiz und Österreich. Ab 1. Oktober erreichen Sie unser Reservierungsbüro an sieben Tagen in der Woche.

Unser Reservierungsteam ist Montag–Freitag von 08.00–19.00 Uhr MEZ und Samstag und Sonntag von 08.00–16.00 Uhr MEZ für Sie erreichbar. Unter unserer kostenfreien Telefonnummer 00800 466 466 78 stehen wir Ihnen gern wie gehabt für Anfragen, Buchungen und allgemeine Fragen aus dem Festnetz D/A/CH zur Verfügung. Zu anderen Zeiten nutzen Sie bitte unseren Anrufbeantworter. Wir garantieren Ihnen einen kurzfristigen Rückruf.

Mit Mobiltelefonen erreichen Sie uns unter: +94 91 438 4886/-4888/-4889.

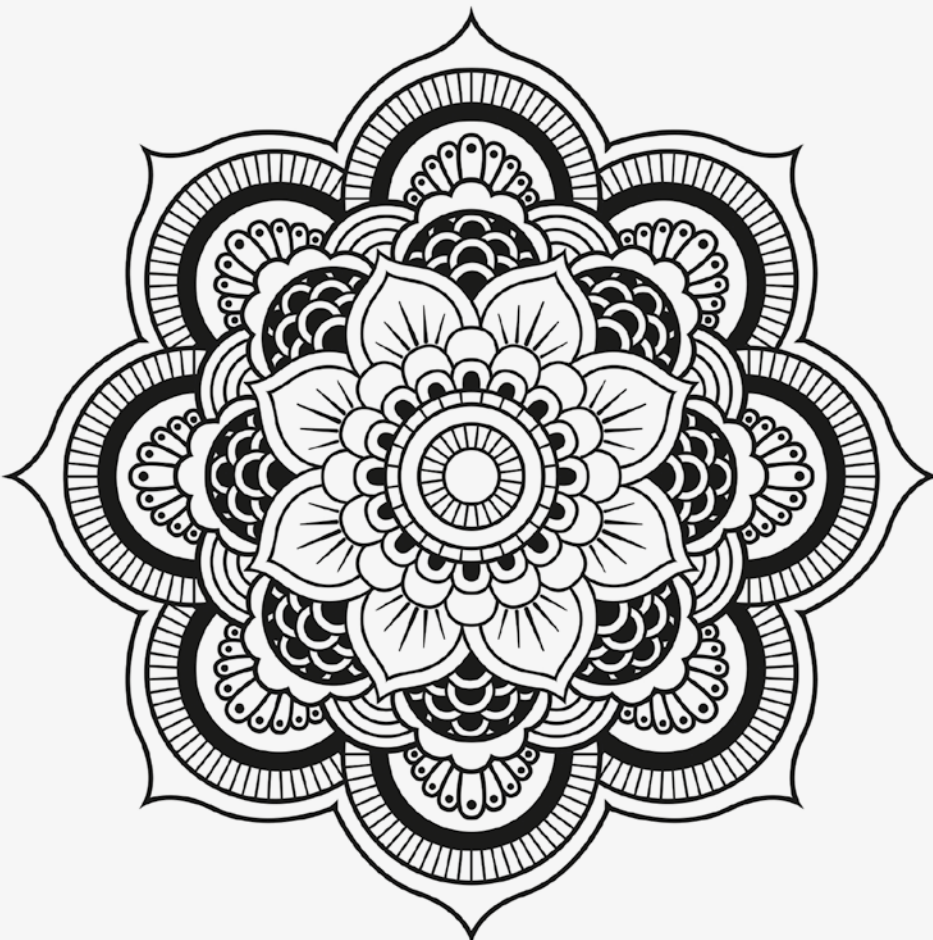
Paragon Friends

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

Mandalas

Wussten Sie: Mandalas werden in der buddhistischen und hinduistischen Religion für meditative Zwecke genutzt. Das Ausmalen oder Gestalten eines Mandalas soll den Zeichner auf den inneren Weg zu seinem Selbst führen.



Probieren Sie es aus!