

# Ayurveda Paragon »Aktuell«

## 20 Jahre Ayurveda Paragon

In diesem Jahr feiert das Ayurveda Paragon Hotel seinen 20. Geburtstag. Viel hat sich getan seit der Eröffnung im Herbst 1996. Im Land selbst haben ein Krieg, ein Tsunami und verschiedene Regierungen für nicht immer einfache Rahmenbedingungen gesorgt. Trotzdem hat es Sri Lanka geschafft, eine Vielzahl an internationalen Touristen auf dieses ursprüngliche, authentische, traditionsreiche, wilde und wunderschöne Fleckchen Erde zu locken. Insbesondere hat sich Sri Lanka als eines der beliebtesten Ayurvedaziele weltweit etabliert.

Das Paragon selbst hat sich seit seinen Anfängen vergrößert. 68 Zimmer, darunter vier Junior Suiten und eine Master Suite stehen für unsere Gäste zur Verfügung. Eine Autobahn verkürzt die Transferzeiten zum Flughafen und ein neuer Fuhrpark gestaltet die Anreise angenehmer. Um nach wie vor die besten Ergebnisse der Kur für unsere Gäste zu erzielen, erweitert das Gesundheitsteam rund um unsere Ärzte stetig das Repertoire an Behandlungen und Therapien. Mit verschiedenen Yoga- und Meditationsprogrammen wird das Hotelangebot um die Ayurvedakur erweitert und immer wieder erneuert. Dabei verfolgen wir mit jedem neuen Schritt die Philosophie, unsere Qualität, Tradition und Authentizität zu bewahren.

Wir sagen herzlichen Dank. An Sie als Gäste für Ihr Vertrauen in unser Haus, unsere Mitarbeiter und unser Konzept. Wir sagen Danke an unsere Mitarbeiter – an die, die schon von Anfang an dabei sind, an Ehemalige, an neue – ohne die das Paragon nicht das wäre, was es ist: Ein Platz zum Zurückkehren, zum Entspannen, zum Gesundwerden, zum Auftanken.

Freuen Sie sich mit uns auf die nächsten Jahre mit neuen Projekten. Hierzu gehört auch ein eigener Gemüsegarten. Er wird von erfahrenen Sri Lankanischen Experten bewirtschaftet und soll langfristig die Bereitstellung sämtlicher, in der Paragonküche verwendeten Gemüsesorten gewährleisten. Am Koggalasee, unweit vom Paragon entfernt, entsteht zur Zeit ein neues Ayurveda Hotel mit eigenem Meditations- und Yogazentrum. Hier können Sie alternativ Ihre Kur in luxuriösem Ambiente mitten in der Natur zwischen Zimtbäumen und Palmenhainen verbringen.

**Wir laden Sie herzlich ein, diesen besonderen Geburtstag mit uns zusammen im Paragon am 23. & 24. Oktober 2016 zu feiern.** Kontaktieren Sie einfach unser Reservierungsteam für ein entsprechendes Angebot. Ob in unserem Geburtstagsmonat oder zu jeder anderen Zeit – **wir heißen Sie herzlich willkommen und freuen uns auf Sie.**

Ihr Paragon Team

### Im Überblick .....

20 Jahre Paragon .....	01
Ayurveda und Iyengar-Yoga .....	02
Pranayama – Yoga-Atmung ...	02
Behandlungen im Paragon .....	03
Sinusitis aus ayurvedischer Sicht .....	04
Jetzt fit mit Ayurveda durchstarten .....	05
Unsere Mitarbeiter .....	06
Kurkuma stärkt .....	06
Unsere Preise .....	07
Kontakt .....	08
Paragon Friends .....	08
Ostergrüße .....	08



## Pranayama – die Yoga-Atmung

Atmen ist essentiell. Mit jedem Atemzug nähren wir unseren Körper, unseren Geist und unsere Seele. Durch unsere Atmung können wir unsere Emotionen und unsere Körperfunktionen beeinflussen. Auch im Yoga ist das richtige Atmen eine der wichtigsten Bestandteile der Praxis. Daher werden meist vor der Praxis Pranayamaübungen durchgeführt, die Körper und Geist in Einklang bringen und die Wirkung der Yogaübungen intensiviert. Pranayama kommt von Lebensenergie (Prana) und Kontrollieren (Ayama), also der bewussten Kontrolle der Lebensenergie.

Pranayama stellt das Gleichgewicht zwischen der Sauerstoffaufnahme (Einatmen) und der Kohlendioxidabgabe (Ausatmen) her. Meist schenken wir unserer Atmung im Alltag keine Beachtung. Vor allem in Stresssituationen wird sie flach und somit die Sauerstoffaufnahme reduziert. Langfristig kann dies zu Herzproblemen, Schlafstörungen und geringerer Leistungsfähigkeit führen. Mit Pranayama können Sie regelmäßiges, tiefes Atmen üben. Dadurch verbessert sich langfristig Ihre körperliche und geistige Balance. Sie werden ausgeglichener und entspannter. Darüberhinaus wird Ihr Immunsystem gestärkt, Sie können sich vitaler fühlen.

Pranayama: umfasst verschiedene Atemübungen, bspw. die folgende:

### 1. Puraka – Einatmen

Nehmen Sie einen Atemzug, ruhig und gleichmäßig.

### 2. Abhyantara Kumbhaka – Pause nach dem Einatmen

Halten Sie nach dem Einatmen bewusst den Atem für einige Sekunden an.

### 3. Rechaka – Ausatmen

Atmen Sie ruhig und gleichmäßig aus.

### 4. Bahya Kumbhaka – Pause nach dem Ausatmen

Halten Sie nach der Ausatmung erneut für eine Sekunde den Atem und beginnen dann von vorn.

# Ayurveda und Iyengar-Yoga

In unserem Newsletter Nummer acht haben wir über das Zusammenspiel und die positiven Auswirkungen von Yoga und Ayurveda berichtet. Beide Lehren haben gemeinsame Wurzeln und ergänzen sich perfekt. Sie unterstützen die Wiederherstellung sowie die Erhaltung der Vitalität und tragen zum körperlichen und geistigen Wohlbefinden bei.

Im Ayurveda Paragon werden unterschiedliche Yogastile praktiziert. Besonders bei Menschen mit körperlichen Einschränkungen hat sich Iyengar-Yoga bewährt.

Iyengar Yoga ist eine Form des Hatha Yoga. Benannt worden ist sie nach dem Inder B. K. S. Iyengar (\*1918–†2014). Geboren als elftes von dreizehn Kindern leidet er seit seiner Geburt an verschiedenen Krankheiten. Im Alter von 15 Jahren beginnt er mit Yoga. Nach und nach lernt er die verschiedenen Asanas (Körperhaltungen) und sein Gesundheitszustand verbessert sich zunehmend bis zu seiner völligen Genesung. 1937 beginnt er Yoga zu lehren und verwendet unzählige Stunden darauf, seine Technik weiter zu entwickeln. Die Besonderheit ist, dass er bei seinen Übungen Hilfsmittel wie Gurte, Klötze oder Polster verwendet, um die Asanas zu intensivieren oder Körperteile zu entlasten.

Regelmäßige Iyengar-Yogapraxis steigert das Körperbewusstsein. Darüber hinaus fördert es Konzentration und Entspannung. Während Ihres Aufenthaltes im Ayurveda Paragon empfehlen wir, täglich eine unserer Yogastunden zu besuchen, um so den Kurerfolg zu unterstützen.



*»Der Körper ist der Pflug der Seele.  
Wenn der Pflug nicht benutzt wird, wie kann  
man das System aufrechterhalten?«*

*B. K. S. Iyengar*



# Die *Behandlungen* im *Ayurveda Paragon*

Im Ayurveda Paragon wird im Rahmen der Kur auf ein Repertoire von bis zu 45 unterschiedlichen Behandlungen zugegriffen. Einige davon hat unser Dr. Wijayarathne im Haus eingeführt. Immer wieder kommen neue Behandlungen hinzu, um die bestmöglichen Ergebnisse Ihrer Kur zu erzielen. Einige unserer neuen Behandlungen stellen wir Ihnen im Folgenden vor:

## *Kangidara*

Die Kangidara Therapie wurde erst vor kurzem in den Behandlungsrahmen des Paragons aufgenommen. Dabei wird ein Mix aus rotem Reis, Kuhmilch und einer speziellen Kräuterabkochung in einem Abkochverfahren hergestellt. Das nährnde Gemisch wird in einer 30-minütigen Anwendung von zwei Therapeuten über alle vier Seiten des Körpers gegossen und wirkt so heilsam auf das Nervensystem. Darüber hinaus profitieren Menschen mit schwacher Muskulatur von der Behandlung sowie Patienten mit Symptomen der Multiplen Sklerose, Arthritis oder Lähmungen. Auch zur Potenzsteigerung wird Kangidara eingesetzt. Nach circa 30 Minuten werden die Reste des Kangis gemahlen und als Peeling in den Körper massiert. Die verjüngend wirkende Peelingbehandlung dauert erneut circa 20 Minuten.

## *Knoblauch-Bienenhonig Paste*

Bei der Knoblauch-Bienenhonigpaste handelt es sich um ein Gemisch aus Knoblauch, Bienenhonig und Ghee. Es wird in die Fußsohle einmassiert und wirkt so besänftigend und entspannend bei Stress und Schlafstörungen.

## *Thakra Massage*

Die Thakra Massage ist eine 30-minütige Ganzkörpermassage, bei der eine besondere Creme aus Kuhmilch und Kräuterabkochung von zwei Therapeuten als Synchronmassage in den Körper einmassiert wird. Diese Massage empfiehlt sich insbesondere bei trockener Haut. Menschen, die an niedrigem Blutdruck und Kraftlosigkeit leiden, verhilft sie dank ihrer energetisierenden Wirkung zu mehr Vitalität.



## *Shira Massage*

Im Rahmen der 30-minütigen Behandlung wird eine Creme aus Milchreis und Kräuterabkochung von zwei Therapeuten synchron in den Körper einmassiert. Diese Behandlung wirkt begünstigend auf das Nervensystem, hilft bei Taubheit, kalten Füßen und Händen sowie Arthritis. Sie erhöht die Körperenergie und Pigmentzellen werden stimuliert, was wiederum verjüngend wirkt.



# Sinusitis

## aus ayurvedischer Sicht



### Tipps zum Selbermachen:

- Kochen Sie zwei Liter Wasser. Fügen Sie zwei Blätter Basilikum, zwei dünne Scheiben Ingwer, vier Stengel Minze, zwei Stücke Gewürznelke und einen Viertel-Teelöffel Eibischwurzel hinzu. Trinken Sie diese Kombination über den Tag hinweg.
- Abkochungen für Dampfbäder aus Thymian, Kamille und Lavendel. Thymian wirkt stark keimhemmend und zudem schleimlösend. Kamille hemmt Entzündungsprozesse und das Wachstum von Bakterien. Lavendel wirkt unter anderem durchblutungsfördernd.
- Inhalation mit einfachem Wasserdampf kann die Nasennebenhöhlen öffnen und die Sinusitisbeschwerden lindern.
- Mehrmals täglich warmes Öl mit Kalmus (asiatische Sumpfpflanze) oder aber mildes Ghee (geklärte Butter) mit der Nase bis zu den Stirnhöhlen aufsaugen. Das lässt die Schleimhäute anschwellen und das Sekret leichter abfließen.
- Lagern Sie im Liegen Ihren Kopf erhöht.
- Sorgen Sie für ausreichend Luftfeuchtigkeit in den Wohnräumen.

Die Nase läuft und läuft oder ist gänzlich verstopft. Vor allem in den kalten Wintermonaten plagt uns häufig ein Schnupfen – nicht zu selten begleitet von Grippeerscheinungen. Ob es sich um einen Schnupfen oder aber um eine Sinusitis, eine Entzündung der Nasennebenhöhlen handelt, lässt sich leicht an den Symptomen unterscheiden. Diese Symptome können sein: Druckgefühl im Bereich der Wangenknochen oder über den Augen (verstärkt sich beim Bücken, Husten, Niesen, Erschütterungen), Kopfschmerzen, Gesichtsschmerzen, Zahnschmerzen, allgemeine Abgeschlagenheit, vermehrter Nasenfluss. Halten die Beschwerden länger als 14 Tage an, ist die Gefahr einer chronischen Sinusitis groß. Von einer chronischen Erkrankung wird ausgegangen, wenn die Beschwerden länger als 12 Wochen andauern, ohne vollständig abzuklingen. Meist kommt es im Verlauf einer Erkältung, Grippe oder bei Allergien zur Entzündung der Schleimhäute der Nasennebenhöhlen oder der Stirnhöhlen. Auch Vereiterungen von Zahnwurzeln oder bakterielle Infektionen können zu Nasennebenhöhlenentzündungen führen.

Aus ayurvedischer Sicht ist bei einer Sinusitis ein Ungleichgewicht der drei Doshas vorhanden. Diese Störung verursacht eine Schleimbildung, das sogenannte »Shleshma«. Es entsteht aus Ama (Abfallprodukt nach der Verdauung, auch Schlacke genannt) und Shleshaka Kapha (Gelenk-Schleim). Dieser Schleim verstopft die Sinuskanäle und verbirgt Bakterien in den Nebenhöhlen, welche sich ausbreiten können. Diese Störungen werden hervorgerufen durch:

- Luftverschmutzung
- abwechselnd warmes und kaltes Wetter
- Schlafmangel
- zu wenig Bewegung
- ungesunden Lebensstil

Aus ayurvedischer Sicht empfiehlt sich eine konsequente Ernährung einzuhalten. Essen Sie regelmäßig und lassen Sie keine Mahlzeit aus, dies kann zu Verdauungsstörungen und Bildung von Giften führen. Ein regulierter Stuhlgang hilft, den Körper zu entgiften. Dabei sollten Sie folgendes umsetzen:

- viel Trinken, um den Schleim zu verflüssigen, am besten warmes Wasser oder Tee
- Wasser mit Gewürzen trinken, entgiftet die Nebenhöhlen und reinigt sie
- vermeiden von Milchprodukten und Glutenen
- Lebensmittel nicht zu heiß oder zu kalt einnehmen
- warme, leicht verdauliche Speisen
- viel frisches Obst und Gemüse
- vermeiden Sie: Bananen, Auberginen, Paprika, Tomaten, diese verstopfen die Kanäle



Die Tage werden länger und die Winterzeit neigt sich langsam dem Ende zu. Es ist wieder Kapha-Zeit. Über die Wintermonate haben sich Stoffwechselfschlacken und Giftstoffe im Körper angesammelt und es kommt im Übergang der Jahreszeit darauf an, das Gleichgewicht der Doshas zu bewahren. Machen Sie Ihren Körper frühjahrsfit und stärken Sie Ihr Immunsystem. Das ist gar nicht so schwer – beherzigen Sie einfach ein paar ayurvedische Ratschläge unserer Ärzte und tun Sie sich und Ihrem Körper etwas Gutes.

## Wie Sie jetzt fit mit Ayurveda durchstarten

Morgens sollten Sie so früh wie möglich aufstehen. Gegen sechs Uhr ist die beste Zeit. Trinken Sie ein Glas warmes Wasser. Zur Abwechslung können Sie ½ Teelöffel Honig und einen Esslöffel Limettensaft zufügen. Gönnen Sie sich eine Selbstmassage mit Sesamöl, sie regt den Kreislauf an und beruhigt das Nervensystem, sie fördert das allgemeine Wohlbefinden und unterstützt die Verdauungskraft. Verwenden Sie für die Massage gereiftes Sesamöl. Vor der Massage erhitzen Sie das Öl etwas, so wird es veredelt, dünnflüssiger und zieht besser in die Haut ein. Zur Stärkung der lokalen Abwehrkraft reiben Sie je einen Tropfen Nasenreflexöl in beide Nasenöffnungen ein. Nach dem Zähneputzen reinigen Sie Ihre Zunge mit dem Zungenreiniger, um den Zungenbelag, der sich über Nacht angesammelt hat, zu entfernen. Trinken Sie zwei Liter warmes Wasser über den Tag verteilt, es unterstützt die Reinigung und Regeneration des Körpers. Ernähren Sie sich weiterhin entsprechend der Empfehlung Ihres Ayurveda-Arztes – ganz allgemein ist in dieser Zeit ein leichtes Frühstück angebracht. Essen Sie mittags ausgiebig mit der Geschmacksnote salzig/sauer und am Abend leichte Kost. Für den Hunger zwischendurch trinken Sie einfach ein Glas warmes Wasser.

Auch wenn vielleicht die einen oder anderen Sonnenstrahlen dazu animieren, sich leichter zu kleiden, sollten Sie sich dadurch nicht verführen lassen. Halten Sie besonders Kopf und Nacken warm. Bewegen Sie sich täglich an der frischen Luft – auch wenn das Wetter nicht gerade dazu einlädt. Entspannen Sie sich bei einem Saunabesuch und regen Sie dadurch die Abwehrmechanismen Ihres Körpers an. Atmen Sie mehrfach am Tag für ein paar Atemzüge tief ein und langsam wieder aus. Versuchen Sie etwas früher ins Bett zu gehen und Sie werden merken, dass Sie sich morgens frischer und vitaler fühlen.

Wir wünschen Ihnen eine gute Gesundheit!

Ihr Paragon Ärzteteam (v.l.n.r.)

Dr. Chaturika

Dr. Poshini

Dr. Buddhike

Dr. Wijayarathne





## Schon gewusst?

### Kurkuma stärkt das Immunsystem

Kurkuma, auch Gelbwurz genannt, wird seit Tausenden von Jahren in der ayurvedischen Medizin verwendet. Es hat entzündungshemmende Eigenschaften, wirkt vorbeugend gegen Erkältungen, stärkt das Immunsystem und wirkt insbesondere harmonisierend auf die Nasennebenhöhlen. Die sonnengelbe Farbe hilft an trüben Tagen das Gemüt aufzuheitern.

### Heiße Kurkumamilch\*

- 1 ½ Tassen Kokosmilch (oder Wasser für die leichtere Variante)
- 1 TL Kurkuma
- 1 cm frischer Ingwer
- ½ TL Zimt gemahlen
- 1 Prise schwarzer Pfeffer
- 1 TL Honig

Milch (oder Wasser) in einem Topf erhitzen. Kurkuma, Zimt, Ingwer und Honig hinzufügen und bei niedriger Temperatur solange auf dem Herd lassen, bis die Milch eine dunkelorange Färbung hat.



\*Nicht empfehlenswert ist das Getränk für Personen mit allgemeinen Magenproblemen, Sodbrennen, Magengeschwüren und bei Gastritis.

# Wir stellen unsere Mitarbeiter vor...



## Beruwalage Sudath Janaka De Silva Leiter Buchhaltung

In diesem Jahr feiert unser Herr Sudath sein persönliches Jubiläum im Paragon. Wir sagen Danke für 15 Jahre Treue und sehr gute Zusammenarbeit.

Viele von Ihnen werden sich jetzt vermutlich fragen: Wer ist Herr Sudath? Die Antwort lautet: Unsere gute Seele hinter den Kulissen. Er ist der Leiter des Rechnungswesens und führt ein Finanzteam von 10 Mitarbeitern. Herr Sudath liebt seine Arbeit und eine besondere Herausforderung ist für ihn die kontinuierliche Weiterentwicklung und Optimierung bestehender Buchungsprozesse.

Herr Sudath wuchs mit drei Schwestern und einem Bruder in der Nähe der Stadt Galle auf und absolvierte nach dem Abitur eine Ausbildung zum Buchhalter in Colombo. Während dieser Zeit hatte er das Glück, dort bei Verwandten wohnen zu können. Nach seiner erfolgreich abgeschlossenen Ausbildung zog es ihn an die Küste zurück. Dort arbeitete er zunächst in Hikkaduwa in einem Hotel mit rund 150 Betten. Im Anschluss konnte er weitere Erfahrung in Hotels der selben Kette entlang der Küste sammeln und wurde auch in ein Hotel auf die Malediven entsandt. Dort blieb er rund zwei Jahre, doch dann zog es ihn zu seiner Familie nach Hause zurück und er entdeckte eine Stellenanzeige des Paragon in der Tageszeitung. Viel Zeit ist seitdem vergangen und er ist immer noch stolz, ein Teil des Paragon zu sein.

Privat lebt Herr Sudath (53 Jahre) in seinem Haus in Galle mit seiner Frau Nishani und den beiden Töchtern Kasuni (21 Jahre) und Kusara (16 Jahre). Er ist zu Hause nicht nur der „Hahn im Korb“ sondern auch „in guten Händen“: Seine Frau arbeitet als Ärztin in einem Krankenhaus in Galle, die ältere Tochter studiert Medizin und seine jüngere Tochter möchte nach der Schule ebenfalls Ärztin werden. In seiner Freizeit spielt Herr Sudath mit seiner Familie leidenschaftlich „Carrom“, auch Fingerbillard genannt. Es ist ein Brett- und Geschicklichkeitsspiel, das als Volkssport unter anderem in Sri Lanka sehr verbreitet ist. Eine Legende besagt, dass dieses Spiel als eine Art selbstgebaute Alternative zum Poolbillard der ehemaligen Kolonialherren entstanden ist. Heute findet man nach wie vor viele Carromspieler täglich im Straßenbild von Städten und Dörfern. Übrigens, 1998 wurde in Berlin zum ersten Mal eine Carrom-Europameisterschaft ausgetragen und langsam breitet sich dieser Sport immer mehr in Europa aus. Vielleicht auch eine Sportart für Sie? Als erfahrener Carron-Spieler gibt Ihnen Herr Sudath gerne den einen oder anderen Tipp.



# Unsere Preise in der Übersicht

## 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

## 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.

## Winterangebot (16.10.–20.12.2016)

Aufenthaltsdauer	Grundpreis* p.P.	mit EZ-Zuschlag	mit Dachterrasse im DZ p.P.	mit Dachterrasse im EZ
14 Nächte	2.268 EUR	2.478 EUR	2.520 EUR	2.730 EUR
21 Nächte	3.255 EUR	3.570 EUR	3.633 EUR	3.948 EUR
28 Nächte	4.228 EUR	4.648 EUR	4.732 EUR	5.152 EUR

## Winter-Hochsaison (21.12.2016–15.03.2017)

Aufenthaltsdauer	Grundpreis* p.P.	mit EZ-Zuschlag	mit Dachterrasse im DZ p.P.	mit Dachterrasse im EZ
14 Nächte	2.352 EUR	2.562 EUR	2.604 EUR	2.814 EUR
21 Nächte	3.360 EUR	3.675 EUR	3.738 EUR	4.053 EUR
28 Nächte	4.368 EUR	4.788 EUR	4.872 EUR	5.292 EUR

**Saisonaufschlag** vom 20.12.2016 bis 03.01.2017: 105 EUR pro Woche/p.P.

## Frühjahr (16.03.–30.04.2017)

Aufenthaltsdauer	Grundpreis* p.P.	mit EZ-Zuschlag	mit Dachterrasse im DZ p.P.	mit Dachterrasse im EZ
14 Nächte	2.268 EUR	2.478 EUR	2.520 EUR	2.730 EUR
21 Nächte	3.255 EUR	3.570 EUR	3.633 EUR	3.948 EUR
28 Nächte	4.228 EUR	4.648 EUR	4.732 EUR	5.152 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%

### Vorangegangene Preislisten und Sonderangebote verlieren ihre Gültigkeit.

\* 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

Wichtiger Hinweis!

Unsere kostenlose Hotline 00800 466 46678 für Anrufer aus Deutschland, der Schweiz und Österreich – jetzt auch für Anrufe von Mobiltelefonen.

Wir sind **Montag bis Freitag von 8.00 bis 19.00 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**



*Liebe Gäste und  
Freunde des Paragon,*

*wir wünschen Ihnen  
von Herzen ein frohes  
Osterfest und sonnige  
Frühlingstage!*

*Ihr Ayurveda Paragon  
Team*