# Ayurveda Paragon »Aktuell«

## Dem Flughafen ein Stück näher

### *Neue Teilstrecke der Autobahn zum Flughafen in Colombo eröffnet*

Endlich ist es so weit, eine weitere Teilstrecke der Schnellstraße zum Flughafen in Colombo wurde pünktlich zum Treffen der Staatsoberhäupter der Commonwealth-Staaten eröffnet. So kann ein Teil der verkehrsreichen Strecke durch die Innenstadt von Colombo umgangen werden und die Fahrtzeit vom Flughafen zum Ayurveda Paragon reduziert sich um eine weitere halbe Stunde. Hierzu noch ein Tipp des Hauses: wenn Sie Ihre Reise so planen, dass Sie an einem Sonntag in Sri Lanka ankommen, vermeiden Sie den Schul- und Berufsverkehr und gelangen noch schneller zu uns.

*Im Überblick .....*


*Dem Flughafen ein Stück näher ..... 01*

*Die ayurvedische Pulsdiagnose..... 02*

*Ayurveda Sport Sponsoring ... 03*

*Paragon Zertifizierung..... 04*

*Hilfsprojekt Sahana Seva..... 04*

*Unsere Mitarbeiter ..... 05*

*AyPa in der Regenzeit ..... 06*

*Kontakt ..... 06*

*Unsere Preise ..... 07*

*Paragon Friends ..... 08*


AYURVEDA PARAGON
Sri Lanka

# Die ayurvedische Pulsdiagnose

Der Puls stellt die Manifestation der seelischen und körperlichen Beschaffenheit und Konstitution des Menschen dar. Durch Abtasten und Fühlen des Pulses kann der erfahrene Ayurveda-Arzt die Unausgewogenheit von Vata, Pitta und Kapha erspüren. Dies ist die Basis, um geschwächte Organe im Körper aufzuspüren und eine Krankheitsdiagnose zu erstellen.

Hierzu legt der ayurvedische Arzt drei Finger an das Handgelenk des Patienten und fühlt den Puls. Dieser Prozess kann durchaus mehrere Minuten dauern. Der Puls enthält die kollektive Information der gesamten Physiologie und reagiert unmittelbar auf körperliche und seelische Änderungen.

Der Arzt analysiert die Schwingungen der Organe: Gesunde Organe, die normal funktionieren, haben eine andere Schwingung als solche, die beginnen, krank zu werden. Je nachdem, wie stark die Finger auf die Arterie gedrückt werden, lassen sich verschiedene Ebenen des Pulses ablesen, die zusammen unzählige Kombinationsmöglichkeiten ergeben. Die jeweilige Kombination gibt Auskunft darüber, welche Organe gestört sind, welche Art von Störung vorliegt und welche Krankheiten dadurch verursacht werden. Zusammen mit weiteren Methoden der Diagnose des Ayurveda und den sich daraus ergebenden Schlussfolgerungen erhält der ayurvedische Arzt ein vollständiges Bild seines Patienten. Neben langjähriger Erfahrung erfordert diese präzise Diagnoseform ein hohes Maß an Intuition und Fingerspitzengefühl seitens des Arztes. Sie werden erstaunt sein, welche Schlussfolgerungen ein ayurvedischer Arzt aus der Diagnose Ihres Pulses schließen kann.

**Die ayurvedische Pulsdiagnose kennt man seit dem 13./14. Jahrhundert, also etwa 2.000 Jahre nach dem Erscheinen der schriftlichen Werke von Charaka und Sushruta. Diese großartige Form der Diagnose wird ebenso in Persien, China und Tibet angewendet.**

# Ayurveda Sport Sponsoring:

## Nimali Madushika

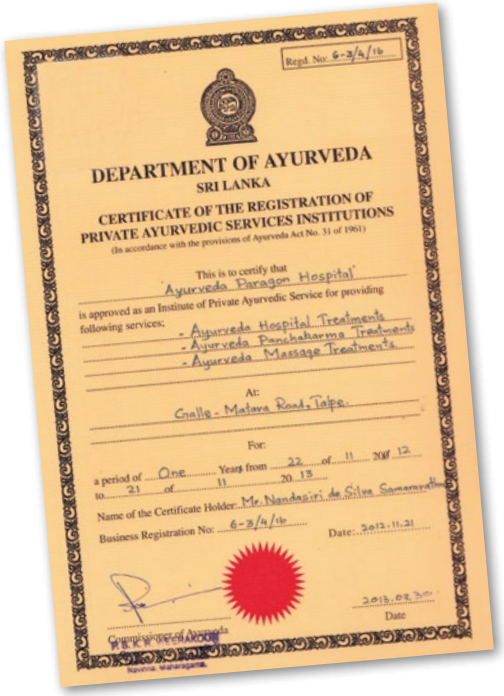
Zu Beginn des Jahres 2013 wurden wir auf eine kleine sri lankanische Sensation aufmerksam: Nimali Madushike, ein 17-jähriges Mädchen aus Talpe bewies bei lokalen Sportveranstaltungen sein großes Talent als Sprinterin und gewann sämtliche Wettbewerbe der Region. Unser Management beschloss, sich der jungen Läuferin anzunehmen und lud sie in unser Hotel zu einem Gespräch ein. Überzeugt von ihrem Talent und ihrem Siegeswillen, beschloss das Ayurveda Paragon, die junge Dame zu unterstützen. Wir arrangierten für sie einen neuen Trainer und haben ihr für die nächsten Jahre die Übernahme aller Kosten zugesichert.

Im Mai 2013 brach Nimali den sri lankanischen Rekord im 400 m Lauf für Teilnehmer unter 18 Jahre mit einer beeindruckenden Zeit von 56.47 Sek., holte sich den Titel der National Jugendmeisterin und qualifizierte sich damit zur Teilnahme an den „IAAF World Youth Championships“ in der Ukraine im Juli 2013.

Bei den darauf folgenden „Asian Youth Games“ in Nanjing/China beeindruckte Nimali mit dem Gewinn der Bronze-Medaille mit einer Laufzeit von 55.96 Sek. Dies war erst ihre zweite Teilnahme an einem internationalen Wettbewerb.

Zu ihrem Training nimmt Nimali täglich eine vierstündige Fahrt nach Kaluthara auf sich. Nebenbei bereitet sie sich auf ihr Abitur vor. Wir freuen uns, dass wir Nirmali bei ihren ehrgeizigen Zielen unterstützen können. Und wer weiß, ob wir sie nicht bei den nächsten Olympischen Spielen bewundern können.

# Zertifiziert als Staatlich anerkanntes Ayurveda Krankenhaus



DEPARTMENT OF AYURVEDA
SRI LANKA
CERTIFICATE OF THE REGISTRATION OF PRIVATE AYURVEDIC SERVICES INSTITUTIONS
(In accordance with the provisions of Ayurveda Act No. 31 of 1961)

Regd No: 6-3/4/16

This is to certify that Ayurveda Paragon Hospital is approved as an Institute of Private Ayurvedic Service for providing following services:
- Ayurveda Hospital Treatments
- Ayurveda Panchakarma Treatments
- Ayurveda Massage Treatments

At: Galle - Matara Road, Talpe.

For: a period of One Years from 22 of 11 2012 to 21 of 11 2013

Name of the Certificate Holder: Mr. Nandasiri de Silva Samaraweera

Business Registration No: 6-3/4/16 Date: 2012.11.21

Commissioner of Ayurveda — Date

Ayurveda wird in Sri Lanka geachtet und von staatlicher Seite stark überwacht und geschützt. Umso erfreulicher ist es für uns, dass wir nunmehr die Zulassung als anerkanntes Ayurveda-Krankenhaus erhielten. Dies ist ein weiteres Zeugnis für die Qualität unserer authentischen, traditionellen Ayurveda-Programme und für unsere Gäste Garant für erstklassige ayurvedische Betreuung durch unsere Fachärzte und Therapeuten.

# Sahana Seva – Unser hauseigenes Hilfsprojekt

Wichtige Information

**Wer schon einmal bei uns zu Gast war, kennt unser Hilfsprojekt Sahana Seva, mit dem wir bedürftige Familien und Waisenhäuser unterstützen.** Um Spenden und Ausgaben noch transparenter zu gestalten, wurde ein separates Spendenkonto für »Sahana Seva« eingerichtet. Sollten Sie einen Dauerauftrag eingerichtet haben, ändern Sie diesen bitte wie folgt:

| | |
|---|---|
| Empfänger: | Paragon Sahana Seva |
| Bank: | Deutsche Bank AG München |
| Konto: | 609 186 201 |
| BLZ: | 700 700 24 |
| BIC: | DEUTDEDBMUC |
| IBAN: | DE64 7007 0024 0609 1862 01 |

# Wir stellen unsere Mitarbeiter vor…

Sie werden ihn nicht oft sehen, denn er arbeitet meistens „im Hintergrund". Dennoch ist seine Arbeit von unschätzbarem Wert für das Ayurveda Paragon und seine Gäste. Mr. Sugath, Chef unserer Instandhaltungsabteilung. In einem Hotel mit 68 Zimmern, 25 Behandlungsräumen, einer Apotheke, einem Pool und zahllosen Lichtquellen in einem tropischen Land geht die Arbeit eines „Hausmeisters" nie aus. Ob es sich um eine durchgebrannte Glühbirne, die Umwälzpumpe für unseren Pool, die Telefonanlage, unser kabelloses Internet oder eine defekte Toilettenspülung handelt, Mr. Sugath und seine zehn Mitarbeiter in ihren braunen Overalls sind 24 Stunden täglich im Einsatz. Nicht selten reparieren er und sein Team auch einen Badeschuh, einen Koffer, oder sonstige defekte Reiseutensilien unserer Gäste. Geboren in der Heimatstadt der Maskenschnitzer Ambalangoda, begann der heute 39jährige seine technische Ausbildung im Jahr 1993 am Ginawattana Vocational Training Center als Elektriker. Danach ließ er sich im Jahr 1996 beim „German Technical Training Institute" (bei uns als GIZ bekannt) in Moratuwa als Spezialist für Klimaanlagen ausbilden.

Im Jahr 1997 begann er seine Laufbahn im Ayurveda Paragon als „Allrounder" in der Instandhaltungsabteilung, wurde später zum Schichtleiter ernannt und im Jahr 2011 Abteilungsleiter. Im Paragon begann auch sein privates Glück, als er in unserer Housekeeping-Abteilung die große Liebe fand und im Jahr 2004 heiratete. Inzwischen hat das Paar eine 7-jährige Tochter, die unbedingt Lehrerin werden möchte. Zusammen mit seiner kleinen Familie lebt Mr. Sugath außerhalb von Galle.

Mr. Sugath ist begeisterter und ein sehr besonnener Motorrad-Fahrer. In seiner Freizeit machen er und seine beiden Damen gerne Ausflüge mit dem Motorrad und scheuen auch nicht vor einer Zweirad-Tour bis nach Kandy zurück. Wir finden: Recht hat er, unsere zauberhafte Insel kann man so am Allerbesten erkunden.

Sollte in Ihrem Zimmer einmal etwas nicht funktionieren, seien Sie sicher: Mr. Sugath und seine Mitarbeiter kümmern sich darum!

## T. Sugath Udayakumara

Chef unserer Technikabteilung

# AyPa
## in der Regenzeit

Ich gebe zu, dass ich manchmal den Gesprächen der Gäste des Ayurveda Paragon zuhöre. Dabei erfahre ich, dass manche von ihnen die Regenzeit bei uns in Sri Lanka gar nicht mögen.

Ich für meinen Teil finde den Regen ganz wunderbar. In dieser Zeit vermehren sich die Frösche an unserem Teich beim Schönheitssalon in großen Mengen und ich habe Hunderte neuer Spielkameraden. In den Abendstunden, wenn meine Eltern und Geschwister schon langsam müde werden, unterhalten uns die Frösche mit ihrem Gesangskonzert. Außerdem gibt es ganz viele Würmer, die wir nur aus dem Boden picken müssen und damit unseren Proteinhaushalt bereichern.

Die Büsche und Bäume in unserem Garten wachsen und gedeihen in dieser Zeit ganz besonders. Sobald die Sonne wieder scheint, bieten sie uns einen wunderbaren Spielplatz. Von den Baumwipfeln aus haben wir dann einen exklusiven Ausblick über den Garten und den Ozean.

Also liebe Gäste, seid nicht traurig, wenn es einmal regnet und freut Euch mit uns über die Geschenke, die die Natur uns in der Regenzeit bietet.

# 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 48 86 bis -4888.

# Unsere Preise *in der Übersicht*

Ihr Vorteil

## *Frühbucher-Rabatt – Vorteile für alle Früh-Entschlossenen*

Buchen Sie Ihren nächsten Kur-Urlaub bei uns mehr als 11 Monate im Voraus, gewähren wir Ihnen noch die Preise der aktuellen Saison. D.h., wenn Sie im Dezember 2013 für November 2014 buchen, ist Ihnen der Preis der Wintersaison 2013/2014 sicher. Besonders diejenigen, die in der vielbesuchten Hochsaison kommen möchten, haben dadurch den zusätzlichen Vorteil der besten Zimmerauswahl. Nach Erhalt Ihrer Anzahlung in Höhe von 500,– EUR pro Person ist Ihre Buchung verbindlich und Ihr Zimmer für Sie gesichert.

## Unsere Preise bleiben in der kommenden Wintersaison stabil!

### *Winterangebot (01.10.2013 – 31.03.2014)*

| Aufenthaltsdauer | Grundpreis p.P. | mit EZ-Zuschlag | mit Dachterrasse im DZ p.P. | mit Dachterrasse im EZ |
|---|---|---|---|---|
| 14 Nächte | 1.974 EUR | 2.142 EUR | 2.198 EUR | 2.366 EUR |
| 21 Nächte | 2.835 EUR | 3.087 EUR | 3.171 EUR | 3.423 EUR |
| 28 Nächte | 3.640 EUR | 3.976 EUR | 4.088 EUR | 4.424 EUR |

Saisonaufschlag vom 20.12.2013 bis 10.01.2014: 84,– Euro pro Woche pro Person

## Unsere Preise bleiben auch in der nächsten Sommersaison unverändert!

### *Sommerangebot (01.04.2014 – 30.09.2014)*

| Aufenthaltsdauer | Erdgeschoss DZ p.P. | Erdgeschoss EZ | 1. + 2. Etage DZ p.P. | 1. + 2. Etage EZ | Dachterrasse DZ p.P. | Dachterrasse EZ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 14 Nächte | 1.582 EUR | 1.750 EUR | 1.722 EUR | 1.890 EUR | 1.946 EUR | 2.114 EUR |
| 21 Nächte | 2.268 EUR | 2.520 EUR | 2.478 EUR | 2.730 EUR | 2.814 EUR | 3.066 EUR |
| 28 Nächte | 2.856 EUR | 3.192 EUR | 3.136 EUR | 3.472 EUR | 3.584 EUR | 3.920 EUR |

**Sommer-Sonderpreis:** von Mai bis Ende September entfällt der Einzelzimmerzuschlag.
Buchen Sie ein Gartenzimmer im Erdgeschoss in der Sommersaison und sparen Sie zusätzlich

## *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%* |

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 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.

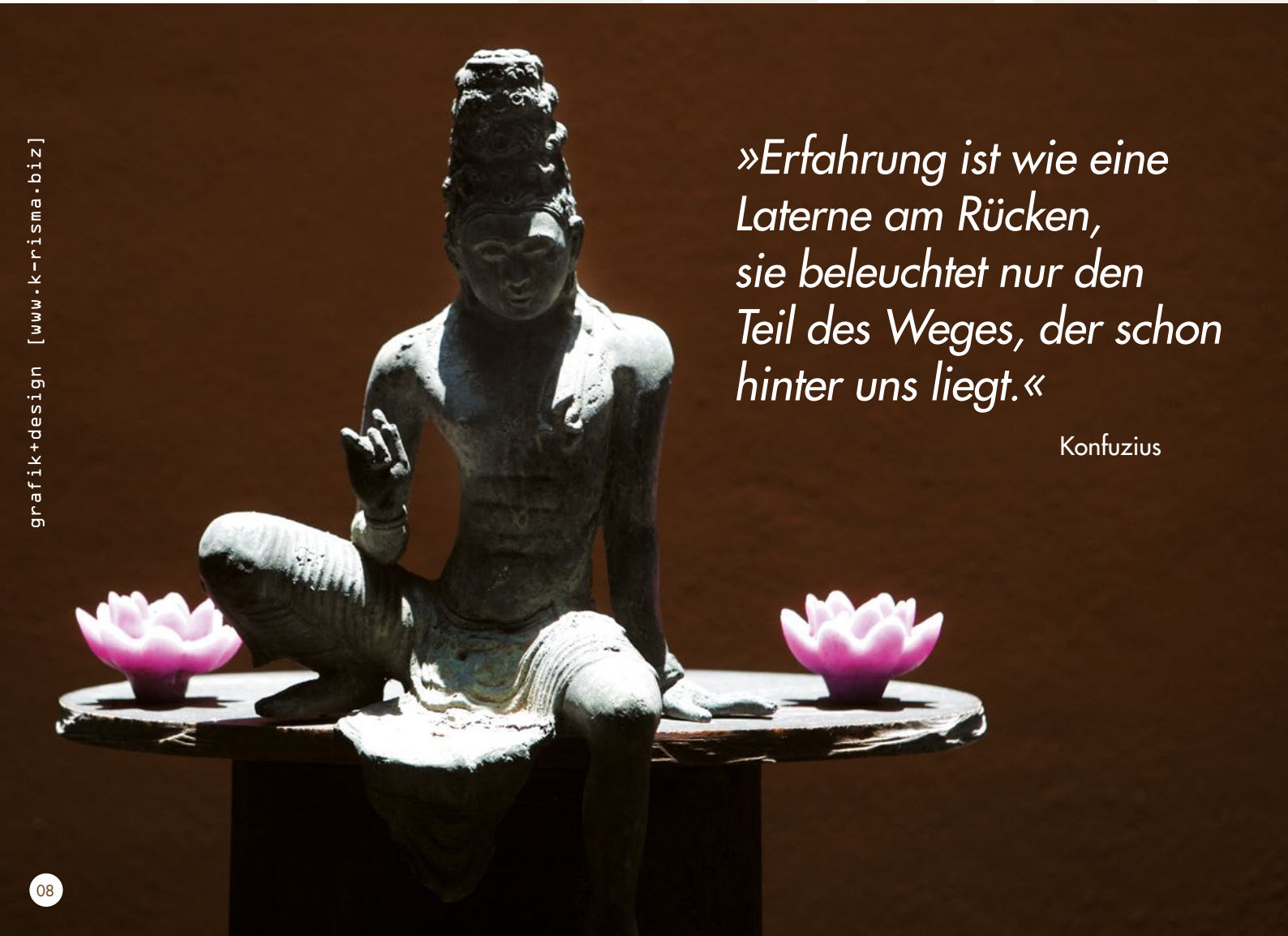
Schriftlich können Sie das auch im Gästebuch auf unserer Internetseite **www.paragonsrilanka.com** tun. Für jede Empfehlung eines neuen Gastes, der eine Kur im Ayurveda Paragon mit mind. 14 Tagen Aufenthalt bucht, erhalten Sie von uns einen Gutschein in Höhe von 50 Euro, den wir bei Ihrer nächsten Buchung verrechnen. Selbstverständlich können Sie diesen Gutschein auch an Freunde verschenken. Der Empfehlungs-Bonus kann nur für Direktbuchungen gewährt werden.

## *Newsletter abbonieren*

Unser neuer Newsletter hält Sie über Aktivitäten und Neuigkeiten im Ayurveda Paragon auf dem Laufenden. Möchten Sie diesen Newsletter regelmäßig beziehen, so lassen Sie es uns bitte wissen. Ein Anruf auf unsere kostenlose Telefonnr. oder eine E-Mail genügen:
Freecall: 00800 466 46678
E-Mail: info@paragonsrilanka.com

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




grafik+design [www.k-risma.biz]