AYURVEDA PARAGON
Sri Lanka

Ihr Kontakt zu uns

Freecall aus D/A/CH 00800 466 466 78
Tel +94 91 438 4886/7/8
info@paragonsrilanka.com
www.paragonsrilanka.com

Inhalt

01	**Das Ayurveda Paragon**	**05**
	Unser Erfolgsrezept	07
	Was zeichnet das Ayurveda Paragon aus?	08
	Das erwartet Sie im Ayurveda Paragon	08
	Unsere Zimmer	11
	Das Restaurant	15
	Strand und Riff	16
	Gästekommentare	18
02	**Was ist Ayurveda?**	**21**
	Was kann Ayurveda?	22
	Die Doshas	25
03	**Ihre Ayurveda-Kur im Paragon**	**29**
	Einklang von Körper, Geist und Seele	31
	Ihr Kurverlauf	33
	Klassische Behandlungsmethoden	35
	Ausflüge und Rahmenprogramm	39
04	**Sri Lanka**	**41**
05	**Häufig gestellte Fragen**	**45**

01

01

Das Ayurveda Paragon

Seit seiner Gründung im Jahr 1996 ist das Ayurveda Paragon als eines der besten Ayurveda Kurhotels bekannt. Von Anfang an haben wir uns kompromisslos der traditionellen Lehre des authentischen Ayurveda verschrieben und diese Linie bis heute konsequent weiter entwickelt – zum Wohle unserer Gäste.

Unser Erfolgsrezept

Unser ausgereiftes und vielfach bewährtes Programm basiert auf den folgenden Bestandteilen:

- ayurvedisch-medizinische Betreuung auf höchstem Niveau
- ayurvedischen Behandlungen, die nicht nur Streicheleinheiten darstellen, sondern auf traditionellem Wissen um deren Wirkung beruhen
- Heilmittel aus unserer eigenen, staatlich zugelassenen ayurvedischen Apotheke
- exzellenter Service, der seinesgleichen sucht
- informatives und abwechslungsreiches Rahmenprogramm

Diese Einzelteile zusammen machen Ihren Aufenthalt im Ayurveda Paragon zu mehr als einem Erholungsurlaub. Zur zusätzlichen Unterstützung Ihrer Kur bieten geschulte Yoga-Lehrer Unterweisungen an, Meditationen mit buddhistischen Mönchen tragen zu geistiger Entspannung und spirituellen Impulsen bei.

Unser Haus stellt mit seiner offenen, lichtdurchfluteten Bauweise ein Paradebeispiel tropischer Architektur dar. Direkt am Strand des Indischen Ozeans gelegen, verbinden sich bei uns Ayurveda und Strandurlaub auf seine schönste Weise. Bei kurzen Ausflüge in die nähere Umgebung lernen Sie Sri Lanka und dessen Schönheit kennen, ein kulturelles Rahmenprogramm sorgt dafür, dass auch abends keine Langeweile aufkommt.

Was zeichnet das Ayurveda Paragon aus?

Unsere hochqualifizierten und erfahrenen Ayurveda-Ärzte sind langjährige Mitarbeiter des Paragon. Sie begleiten Sie als Gast nicht nur während Ihres Aufenthaltes bei uns, sondern stehen Ihnen auch nach Ihrer Rückkehr nach Hause mit Rat und Informationen zur Verfügung. Viele Gäste kommen jährlich zu uns und haben ein Vertrauensverhältnis zu „ihrem" Arzt entwickelt, bei dem sie sich bestens aufgehoben und betreut fühlen. Nicht zuletzt heilt Ayurveda mehr als nur physische Beschwerden. Der viel genutzte Slogan „Einheit von Körper, Geist und Seele" findet bei uns seine Verwirklichung.

Sämtliche Therapeuten des Ayurveda Paragon sind hervorragend ausgebildet und beherrschen weit mehr als nur angenehme Ölmassagen. Für die ayurvedischen Synchronmassagen betreut jeden Gast individuell ein eingespieltes Team von zwei Therapeuten. Selbstverständlich werden bei uns Damen ausschließlich von weiblichen Therapeuten, Herren nur von männlichen Therapeuten behandelt.

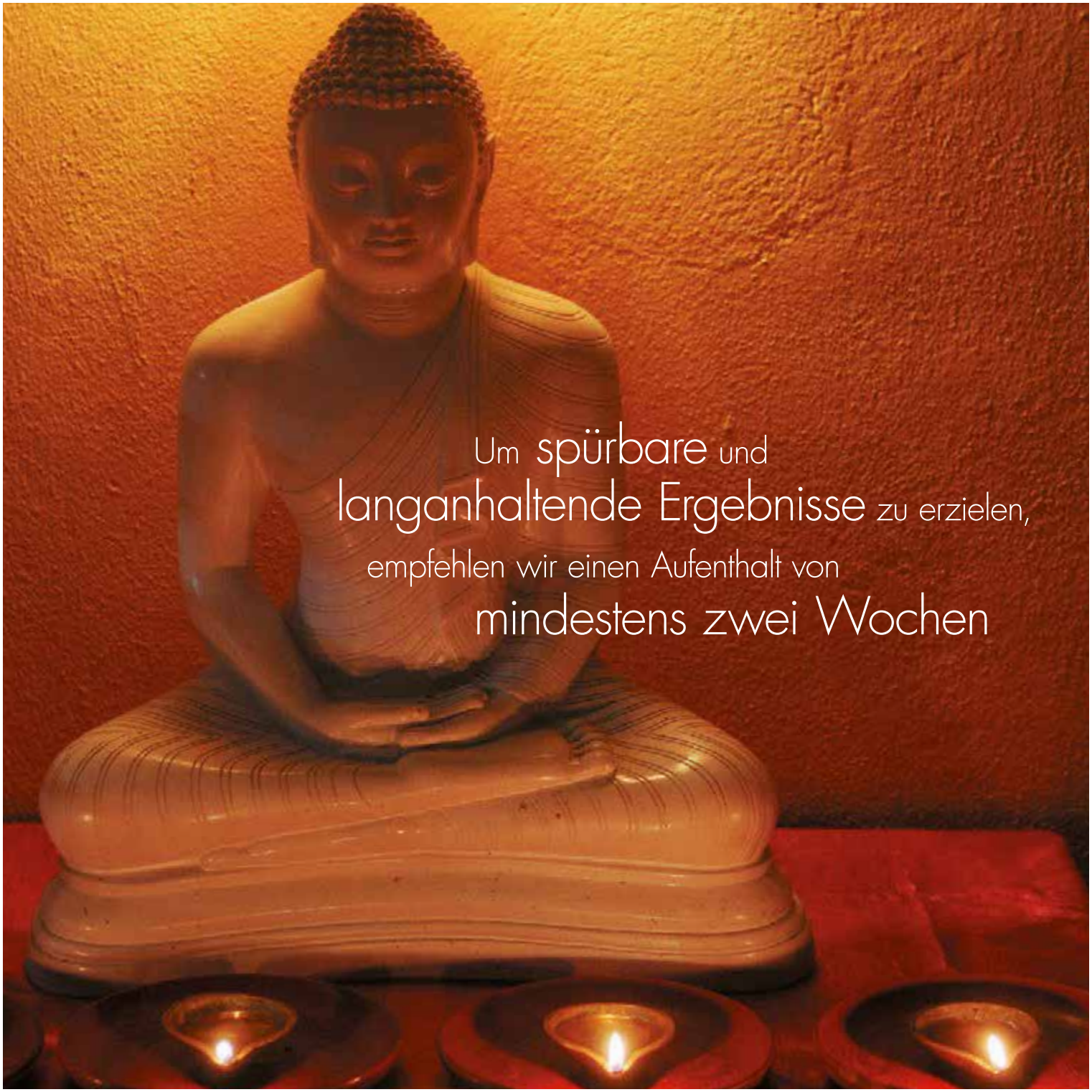
Das Gesundheitszentrum des Paragon zählt zu den besten der Insel – als einziges Kurhotel Sri Lankas trägt das Ayurveda Paragon die Auszeichnungen als „Ayurvedic Pharmacy" wie auch als „Ayurvedic Hospital". Darauf sind wir mit Recht sehr stolz. Von den aufwändigen Herstellungsprozessen der ayurvedischen Heilmittel können Sie sich selbst während einer Besichtigung unserer Apotheke vor Ort ein Bild machen.

Das erwartet Sie im Ayurveda Paragon

Das Ayurveda Paragon ist ausschließlich ayurvedischen Kurgästen vorbehalten – so sind Sie unter Gleichgesinnten und können sich in Ruhe Ihren Behandlungen und Ihrer Regeneration hingeben. Unser gesamtes Augenmerk liegt auf Ihrem persönlichen und individuellen Kurverlauf. Unser handverlesenes Personal, von der Rezeption über unsere Ayurveda-Ärzte bis zu den Köchen, ist speziell darauf geschult und muss sich nicht nebenbei mit anderen touristischen Themen beschäftigen. Das prägt den Charakter des Ayurveda Paragon. Wer Modeschauen, Disko und ein wenig Wellness erwartet, findet sicher andernorts das Passende.

Die Erfahrung hat gezeigt, dass ein 3- bis 4-wöchiger Aufenthalt die besten Ergebnisse erzielt. Als Minimum sollten Sie 14 Tage vorsehen.

Im Ayurveda Paragon finden Sie die Möglichkeit, sich fallen zu lassen, sich gründlich zu regenerieren und zu entspannen. Vergessen Sie Ihren Alltag, genehmigen Sie sich den Luxus des Nichtstuns. Sie haben es verdient und Ihr Körper und Ihre Seele werden es Ihnen danken!


Um spürbare und
langanhaltende Ergebnisse zu erzielen,
empfehlen wir einen Aufenthalt von
mindestens zwei Wochen

Unsere Zimmer

Das Ayurveda Paragon verfügt über 68 Zimmer, die stilvoll und in hellen tropischen Farben gestaltet sind. Alle unsere Zimmer haben einen Balkon oder eine Terrasse zum Meer mit Blick über die endlosen Weiten des Indischen Ozeans. Die stete Meeresbrise sorgt das ganze Jahr über für eine natürliche Abkühlung. Auf Fernseher oder Internetanschluss verzichten wir weitestgehend, denn wir möchten, dass Sie sich ganz auf Ihre Kur konzentrieren können. Die Abwesenheit von den medialen Ablenkungen des Alltags soll Ihnen dabei helfen, Ruhe, Besinnlichkeit und Entspannung zu finden. Deckenventilatoren und Moskitonetze sorgen für zusätzlichen Komfort und verleihen den Zimmern das typisch tropische Ambiente.

Um Ihren Kurerfolg nicht zu gefährden, gibt es in unseren Zimmern keine Klimaanlage. Aus ayurvedischer Sicht verhindert das Abkühlen des Körpers, dass die ayurvedischen Anwendung ihre volle Wirkung entfalten können, insbesondere während Ihrer Shirodhara-Behandlungen. Für Ihren Aufenthalt bei uns bieten wir vier verschiedene Zimmerkategorien:

Standard-Zimmer
Gartenzimmer mit Terrasse und direktem Zugang zu Pool und Strand im Erdgeschoss sowie unsere Standard-Zimmer mit Balkon in der ersten und zweiten Etage.

Dachterrassenzimmer
Dachterrassenzimmer mit einer großen Sonnenterrasse in der dritten Etage. Die Zimmergröße ist identisch mit der unserer Standardzimmer, die Terrasse bietet Platz für zwei Sonnenliegen. Genießen Sie tagsüber den Ausblick über den grandiosen Indischen Ozean, abends den Blick in den tropischen Sternenhimmel.

Junior Suite
Unsere Junior-Suiten, doppelt so groß wie die restlichen Zimmer, verfügen über einen Wohn- und einen Schlafbereich sowie ein Badezimmer. Die Ergeschoss-Junior Suite hat eine große Terrasse, die in den oberen Etagen jeweils einen Balkon im Schlafzimmer und im Wohnbereich.

Master Suite
Für den gehobenen Anspruch halten wir die „Suite 420" für Sie bereit. Ein großzügiger Wohn- und Aufenthaltsbereich, zwei Schlafzimmer, zwei Bäder und eine riesige, uneinsehbare Terrasse machen die „Suite 420" zu einem privaten Refugium innerhalb des Ayurveda Paragon. Genießen Sie Ihre Panchakarma-Kur in Ihrem ganz persönlichen Reich.

Unsere Master Suite macht Ihren
Urlaub zu einem ganz privaten Aufenthalt
im Ayurveda Paragon

»Wie ein virtuoser Klaviersspieler wurden alle erlernten Techniken vollendet… Ein wunderbarer Ort, um sich selbst zu finden, die Freundlichkeit aller zu genießen und sehr gutes Essen kennzulernen.«

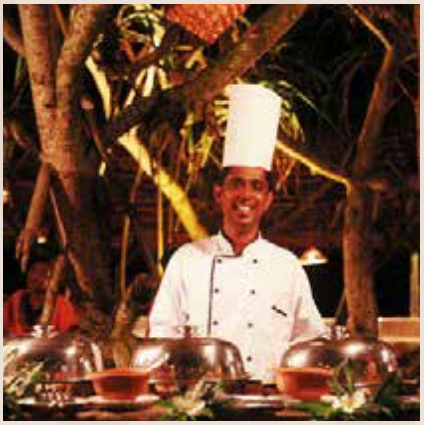
Birgit S.

Das Restaurant

Unser Restaurant verwöhnt Sie drei Mal täglich mit einer reichhaltigen Auswahl köstlicher, stets frisch zubereiteter ayurvedischer Spezialitäten. Genauso beliebt wie unsere Küche ist unser Restaurant-Personal, dessen Freundlichkeit und hervorragender Service jede Mahlzeit zu einem Vergnügen machen. Soweit das Wetter es zulässt, findet das Dinner zwei Mal wöchentlich im Garten unter dem tropischen Sternenhimmel statt, begleitet von Klängen lokaler Musiker.

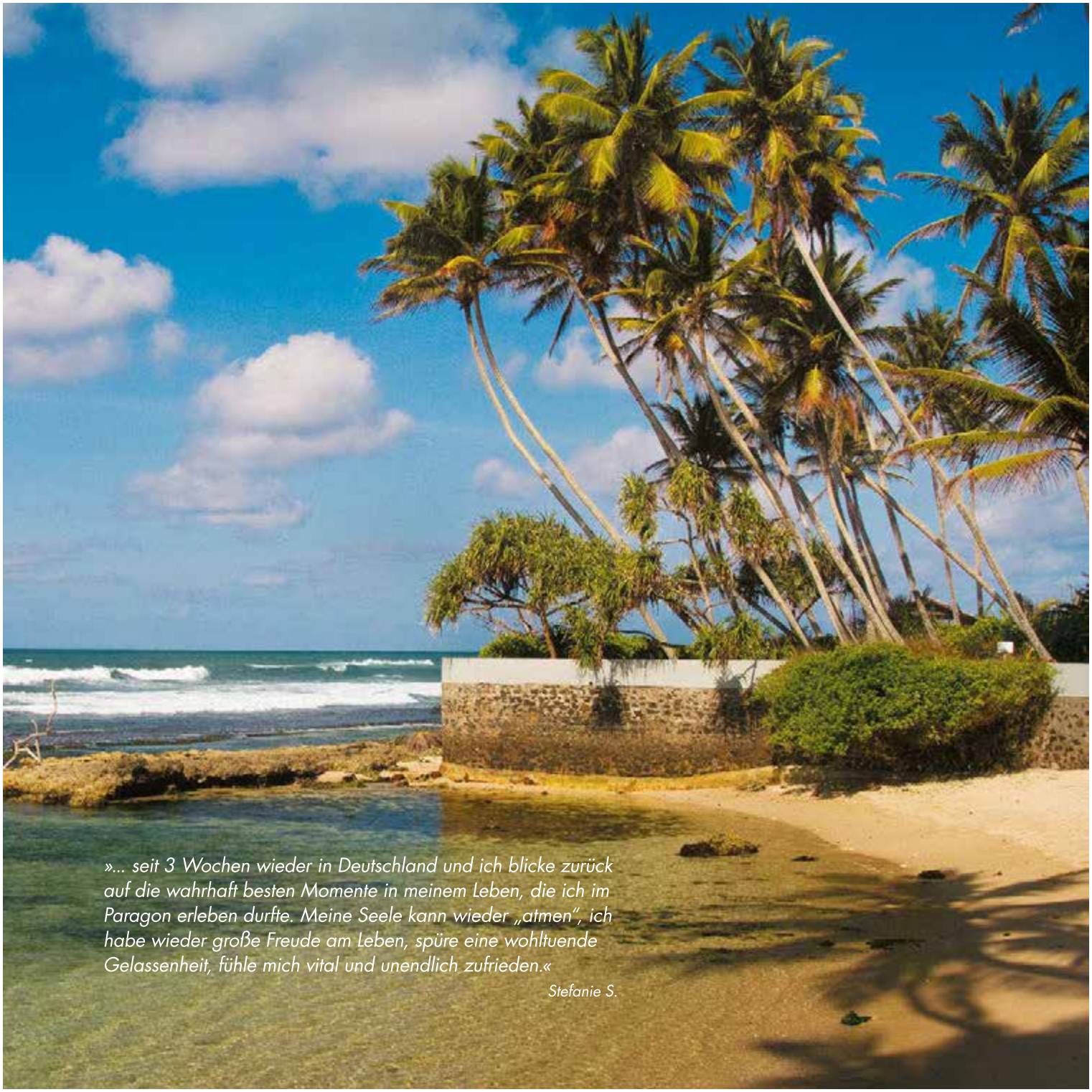
Selektieren Sie Ihre bevorzugten Speisen von unserem Buffet oder lassen Sie sich auf Wunsch für Ihre spezielle Diät von unserem Tellerservice verwöhnen.

Alle unsere Speisen werden nach ayurvedischen Gesichtspunkten unter strenger Aufsicht unserer Ärzte zubereitet.



Strand und Riff

Direkt am Indischen Ozean gelegen, bietet unser Hotel ideale Bedingungen für einen erholsamen Urlaub. Ein doppeltes, vorgelagertes Riff bildet einen großen, natürlichen Pool. Hier können Sie bei stets angenehmen Wassertemperaturen gefahrlos schwimmen, schnorcheln und das Strandleben genießen. Das Riff bringt es mit sich, dass der Strand des Ayurveda Paragon streckenweise Felsen aufweist. Es ist deshalb ratsam, Badeschuhe zu tragen, um die Verletzungsgefahr zu vermeiden. Unsere ausgedehnte Gartenanlage bietet für jeden ein Eckchen zum Rückzug oder auch zum geselligen Beisammensein unter Palmen.



»... seit 3 Wochen wieder in Deutschland und ich blicke zurück auf die wahrhaft besten Momente in meinem Leben, die ich im Paragon erleben durfte. Meine Seele kann wieder „atmen", ich habe wieder große Freude am Leben, spüre eine wohltuende Gelassenheit, fühle mich vital und unendlich zufrieden.«

Stefanie S.

Kommentare unserer Gäste

»Wenn ich morgens meditiere, kommen mir unwillkürlich gute Gedanken in den Sinn, die sich nicht so leicht vertreiben lassen....Ich sehe die überreichen Buffets im Restaurant, das gesellige Beisammensein zum five-o-clock tea ... Vor allem und in ganz besonderer Erinnerung bleiben die Freundlichkeit, die Herzlichkeit und das Lächeln ALLER Mitarbeiter des Paragon. Ich bin dankbar für diese wunderbaren Wochen, für die mitgenommene Gelassenheit und die guten Gedanken, die sich in der Meditation nicht vertreiben lassen.....alles das bleibt in meinem Herzen.«
Dr. Rhena B.

»Ich habe es sehr geschätzt, eine individuelle Behandlung zu bekommen und nicht eine 08/15-Kurprozedur über mich ergehen lassen zu müssen. Eigenverantwortung in der Einhaltung der Empfehlungen der Ärzte wird hier vorausgesetzt, was das Kurprogramm sympathisch macht.«
Nora R.

»Wir denken gerne und sehnsüchtig zurück. Die Versorgung, der Service, das Essen, die Menschen, die uns umhegt und verwöhnt haben – besser, liebevoller und entspannter kann kein Urlaub sein! Diese Kur war die beste Entscheidung 2013 zu beginnen!«
Lydia und Dominique G.

»... Besonderen Dank möchten wir auch unseren Ärzten und Therapeuten aussprechen, welche sich unermüdlich jeden Tag um unsere Gesundheit gesorgt haben. Mit ihren Vorträgen, Gesprächen und „Empfehlungen für Zuhause" haben uns die Ärzte auch gleichzeitig die tägliche Erinnerung an die schöne Zeit in Sri Lanka mitgegeben, welche uns unseren Alltag in Deutschland um ein vielfaches verschönern und bereichern.«
Thomas und Christine R.

»... Es stimmte alles, von der ausgesprochen kompetenten und einfühlsamen ärztlichen Konsultation über die fein abgestimmte Therapie, Diät und Medikation. Die Anwendungen wurden jeden Tag zu einem tiefen Erlebnis, das nicht nur meinem Körper, sondern auch meiner Seele Labsal bereitete.«
Gaby G.

»Ich habe das Ayurveda Paragon vor fünf Jahren entdeckt …

… und komme seither regelmäßig in dieses wunderbare Haus. Nirgends kann ich mich so gut entspannen und den großen „Reset"-Knopf für mich drücken. Ein Jahr mit vielen Turbulenzen lässt sich dort prima verarbeiten, das Yoga und die ayurvedische Heilkunst machen einen runderneuerten Menschen aus mir. Die Tatsache, dass ich dabei auch noch Kraft tanken kann, abnehme und nach der Kur zehn Jahre jünger aussehe, lassen mich ebenso gerne wiederkommen wie die unglaublich freundlichen Mitarbeiter.

Es ist ein Platz, an dem sich jeder suchen und finden darf, an dem neue Bande geknüpft werden und so mancher Ballast über Bord geworfen wird.

Die Ayurveda-Kur bringt mich zurück zu meinem wahren Ich. Viele Menschen arbeiten heutzutage pausenlos, engagieren sich bis zur Selbstaufopferung und achten nicht mehr auf ihre eigenen Bedürfnisse. Am Ende stehen immer weniger sozialer Kontakte, sogar Schlafstörungen, Depressionen oder Angstzustände. Nur Umdenken hilft nicht, es geht ums „Umhandeln".

Hören Sie auf sich und Ihren Körper! Setzen Sie neue Prioritäten in Beruf und im Privatleben. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihnen das Leben über den Kopf wächst und Kleinigkeiten Sie überfordern, dann ist es Zeit, die Uhr wieder auf Null zu stellen. Und das geht nirgends so gut wie im Paragon. In den Händen von erfahrenen Ayurveda-Ärzten können Sie sowohl klassische Beschwerden behandeln lassen, sei es mit Hilfe manueller Therapien oder der ayurvedischen Medizin, die im Haus selbst hergestellt wird, aber auch wer sich ausgebrannt fühlt wird mit neuer Kraft wieder nach Hause fahren.

Wissen Sie, ich habe noch nicht vollends verstanden, was mir in dieser wunderbaren Kur widerfährt. Aber ich weiß, dass es mir noch nie nach irgend etwas so gut ging. Das ist mir die Reise jedes Mal wert. Kommen Sie auch in dieses Paradies für Leib und Seele!«

Jessica Kastrop

Jessica Kastrop, TV-Moderatorin und Buchautorin

02

02

Was ist Ayurveda? आयुर्वेद

Ayurveda ist eine der ältesten Naturheilmethoden, deren Ursprung ca. 5.000 Jahre zurück liegt. Als ganzheitliche Heilmethode umfasst Ayurveda Körper, Geist und Seele.

Was ist Ayurveda?

Ayurveda ist ein Begriff aus dem Sanskrit: „Ayus" umfasst alle Aspekte des Lebens von der Geburt bis zum Tod. „Veda" bedeutet Lernen oder Wissen. Demnach ist Ayurveda „das Wissen vom gesunden und langen Leben". Ayurveda ist eine der ältesten medizinischen Wissenschaften der Welt. Seine Ursprünge gehen bis zu ca. 5.000 Jahre zurück. Das älteste ayurvedische Werk Caraka Samhita, das vor rund 2.100 Jahren von dem Arzt Caraka überliefert wurde, gilt bis heute als wichtigstes Standardwerk aller Ayurveda-Praktizierenden. Darin wird das gesamte Medizinsystem von Anatomie, Physiologie, den Ursachen von Krankheiten, Untersuchungsmethoden bis hin zu Empfehlungen für typgerechtes Verhalten und Ernährung beschrieben.

Als ganzheitliche Naturheilkunde legt man im Ayurveda großen Wert auf ursachenbezogene Behandlungen. Der Mensch wird sehr stark als Individuum angesehen und eigenverantwortlich in den Gesundungsprozess eingebunden. Prävention und Psychosomatik bilden dabei tragende Säulen. Im Gegensatz zur Schulmedizin liegt der Schwerpunkt in der Kombination einer Vielzahl von Heilansätzen und bewährt sich deshalb gerade bei chronischen Erkrankungen. Dem Bedürfnis des modernen Menschen, als ganzheitliches Wesen wahrgenommen zu werden, kommt Ayurveda somit näher als alle anderen Heilkunden.

Was kann Ayurveda?

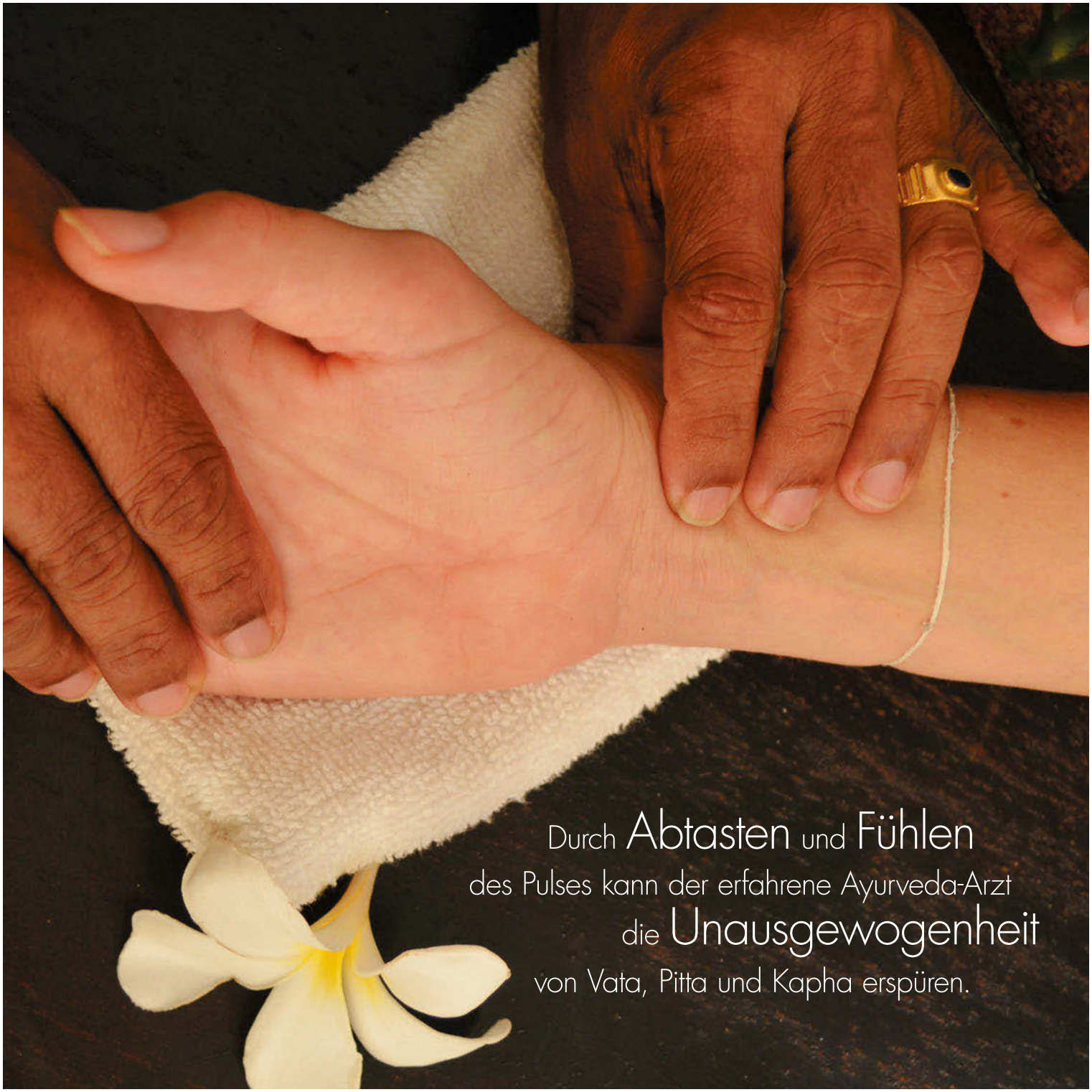
In den meisten Fällen können mit einer Panchakarma-Kur körperliche Beschwerden spürbar reduziert, nicht selten sogar chronische Krankheiten erheblich gelindert werden. Generell kann Ayurveda Erfolge auch bei Erkrankungen erzielen, die in der Schulmedizin als schwer behandelbar gelten. Im Gegensatz zur Schulmedizin liegt der Ansatz der ayurvedischen Heilung auch im Hinterfragen von psychischen Hintergründen und möglichen Krankheitsursachen.

Bei folgenden Beschwerden hat sich Ayurveda besonders bewährt:

- Rheuma
- Arthrose
- Rückenschmerzen
- Asthma
- Altersdiabetes
- Hautkrankheiten (z.B. Neurodermitis, Schuppenflechte)
- Allergien
- Chronische Darmentzündungen
- Bluthochdruck
- Herz-Kreislaufbeschwerden
- Schlafstörungen
- Stoffwechselerkrankungen
- Kopfschmerzen und Migräne
- Nasennebenhöhlenentzündung
- Depressive Verstimmung
- Stress, Burnout
- Reduzierung der Nebenwirkungen nach Operationen und chemotherapeutischen Behandlungen

Der tiefgreifende Reinigungsprozess einer Panchakarma-Kur kann nicht nur Krankheiten lindern, sondern trägt auch zur deutlichen Steigerung des allgemeinen Wohlbefinden bei. Die positiven Auswirkungen dieses intensiven Reinigungsprozesses sind u.a.:

- Aktivierung des Stoffwechsels
- Stabilisierung des Immunsystems
- Erhöhte Vitalität
- Eine spürbare Besserung der Befindlichkeit
- Stärkung des Nervenkostüms
- Steigerung der Konzentration und des Gedächtnisses
- Verstärkung der kreativen und intuitiven Fähigkeiten
- Ein neues Gefühl des Ganzseins
- Innere Gelassenheit
- Objektives und subjektives Erleben eines gereinigten Seins
- Schöne, harmonisierte und verfeinerte Haut
- Glänzendes und widerstandsfähiges Haar
- Klare, strahlende Augen
- Kräftigung des Bindegewebes
- Gewichtsregulierung


Durch Abtasten und Fühlen
des Pulses kann der erfahrene Ayurveda-Arzt
die Unausgewogenheit
von Vata, Pitta und Kapha erspüren.

Die Grundlage von Ayurveda und Panchakarma: Die Doshas

Nach Ayurvedischer Auffassung besteht das Universum aus den fünf Grundelementen Feuer, Erde, Wasser, Luft und Äther (leerer Raum). Stellt das Universum den Makrokosmos dar, so ist jeder Mensch ein Mikrokosmos und unterliegt den gleichen Gesetzmäßigkeiten. Jedes der fünf Elemente zeichnet sich durch eine Kombination von Eigenschaften aus: So hat das Element Luft die Eigenschaften leicht, beweglich, fein. Erde hat die Eigenschaft schwer, kalt, stabil. Feuer beinhaltet heiß, beweglich, eindringend. In unserem Körper und der Natur formen jeweils zwei der Grundelemente ein Dosha:

- Luft und Äther sind dem Vata vergleichbar. Vata beschreibt alle Bewegungen
- Die Elemente Feuer und Wasser sind im Pitta dargestellt. Pitta ist die Umwandlung
- Kapha ist eine Kombination aus Erde und Wasser und manifestiert sich als Materie.

Diese drei Bioenergien regulieren sämtliche Abläufe auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene. Auf diesem Fundament der Doshas begründet sich die ayurvedische Konstitutionslehre: Das Verhältnis ihrer Anteile zueinander macht die Konstitution eines Menschen aus, die sein ganzes Leben lang unverändert bleibt – jedenfalls solange er gesund ist. Je nach dominierendem Dosha spricht man vom Vata-, Pitta-, oder Kapha-Typ. Ihre Zusammensetzung bestimmt gewisse Stärken, Schwächen, Krankheitsanfälligkeiten und Charaktermerkmale des Menschen.

Vata – das Prinzip der Bewegung

Die Kombination der Elemente Raum und Luft bildet zusammen die im Ayurveda als Vata bekannte Bioenergie. Ihre primäre Eigenschaft ist die Bewegung. Vata steuert alle Abläufe, mit denen eine Bewegung einhergeht. Sie ist die primäre bioenergetische Kraft, die den Transport aller Flüssigkeiten, Sekrete, Gase und Abfallprodukte steuert. Somit beeinflusst Vata das Herzkreislaufsystem, den Verdauungstrakt und das Atmungssystem. Im Ayurveda dominiert Vata demnach auch das Nervensystem und das Gehirn und kontrolliert damit auch das menschliche Bewusstsein. Das Vata-Dosha gerät schnell aus dem Gleichgewicht, da zwei seiner wesentlichen Eigenschaften Unbeständigkeit und Leichtigkeit sind. Bei Menschen, die unter Stressbelastung leiden, ist häufig das Vata-Dosha gestört.

Pitta – das Prinzip der Umwandlung

Der Begriff Pitta bedeutet im Ayurveda „das was umwandelt". Es steuert den gesamten Stoffwechsel, unsere Verdauung, die Transformation von Nahrungsmitteln in Körpersubstanz, die Umwandlung von Sinnesreizen in Gedanken und Gedanken in Erinnerung. Weiterhin steuert Pitta die Körpertemperatur und reguliert Bedürfnisse wie Hunger und Durst. Auf geistiger Ebene werden Pitta Eigenschaften wie Mut und Entscheidungskraft zugerechnet. Menschliche Empfindungen wie Furcht, Ängstlichkeit, Ärger und sinnliche Begierde werden ebenfalls durch Pitta gesteuert. Pitta-Störungen im Körper sind z. B. Hautprobleme und Magenentzündungen. Wutausbrüche und ein „Hitzkopf" sind Störungen des Pitta im Mentalen.

Kapha – das, was zusammenhält

Kapha, das dritte Dosha schließlich, besteht aus den beiden Elementen Wasser und Erde. Kapha ist die Bioenergie, die in erster Linie für Wachstum und strukturellen Zuwachs verantwortlich ist. In der Ayurveda-Lehre bewirkt Kapha außerdem Zusammenhalt und Schutz. Damit werden im menschlichen Körper alle Gewebe und Substanzen dem Kapha Dosha zugerechnet, die eine schützende Funktion, zum Beispiel für Organe, ausüben. Kapha verleiht dem Körper die Stärke, physische Belastung zu ertragen und allen schweren Aufgaben gerecht zu werden. Aber nicht nur körperlich, sondern auch mental trägt Kapha zur Stabilität bei. Fettstoffwechselstörungen und Übergewicht sind körperliche Störungen von Kapha; Antriebslosigkeit, Trägheit und Depressionen sind mentale Zustände, die bei übermäßigem Kapha auftreten können.

Wege zur Gesundung

Ayurveda definiert Gesundheit weitaus umfassender als nur die Abwesenheit von Erkrankung und Schmerzen. In den Texten lautet es: „wahrhaft gesund ist der:

- dessen Energien im Gleichgewicht sind
- dessen Verdauung und Stoffwechsel ausgewogen sind
- dessen Gewebe richtig aufgebaut sind und von dem die Abfallstoffe ausgeschieden werden
- dessen fünf Sinne richtig arbeiten und der dabei Glück und Erfüllung lebt."

Eine allgemein gültige Behandlung einer Krankheit gibt es nach ayurvedischer Erkenntnis nicht, daher wird zwei Menschen mit derselben Erkrankung nicht exakt dieselbe Behandlung zuteil werden. In diesem Punkt unterscheiden sich die Heilansätze von westlicher Medizin und Ayurveda grundlegend: Während die Schulmedizin die Krankheit als Ausgangspunkt der Behandlung nimmt und diese kurieren will, hat der Ayurveda-Arzt den Menschen im Blick, dessen energetisches Gleichgewicht gestört ist. Ergo bedeutet Heilung die Wiederherstellung dieser Balance, indem die überschüssigen Doshas aus dem Körper ausgeleitet werden.

Panchakarma – Der Königsweg

Als Königsdisziplin einer tiefgehenden Reinigung gilt das viel zitierte und gerühmte Panchakarma. Die wörtliche Übersetzung aus dem Sanskrit heißt „fünf Handlungen". Unter Anwendung verschiedenster Methoden wird der Körper von Stoffwechselabbauprodukten, unverdauten Nahrungsbestandteilen (mala) und Umweltgiften (ama) gereinigt. Eine „geistige Entschlackung" (belastende Erfahrungen, unverarbeitete Konflikte etc.) ist ebenfalls Bestandteil einer solchen Kur.

Hier zeigt sich deutlich, dass Ayurveda weit mehr ist als Wellness: Ziel dieser Kur ist eine grundlegende Umstimmung des Stoffwechsels, so dass der Körper zu seinem ursprünglichen Gleichgewicht zurückfinden kann. Zugleich werden das Immunsystem stabilisiert und körpereigene Selbstheilungskräfte wieder in Gang gebracht. Diese Reinigung vollzieht sich dabei sowohl körperlich als auch geistig. Sie ist auch ein Prozess des „Loslassens von Unverarbeitetem". Somit stellt Panchakarma ein einzigartiges Konzept zur Verjüngung, Vorbeugung und Heilung dar.

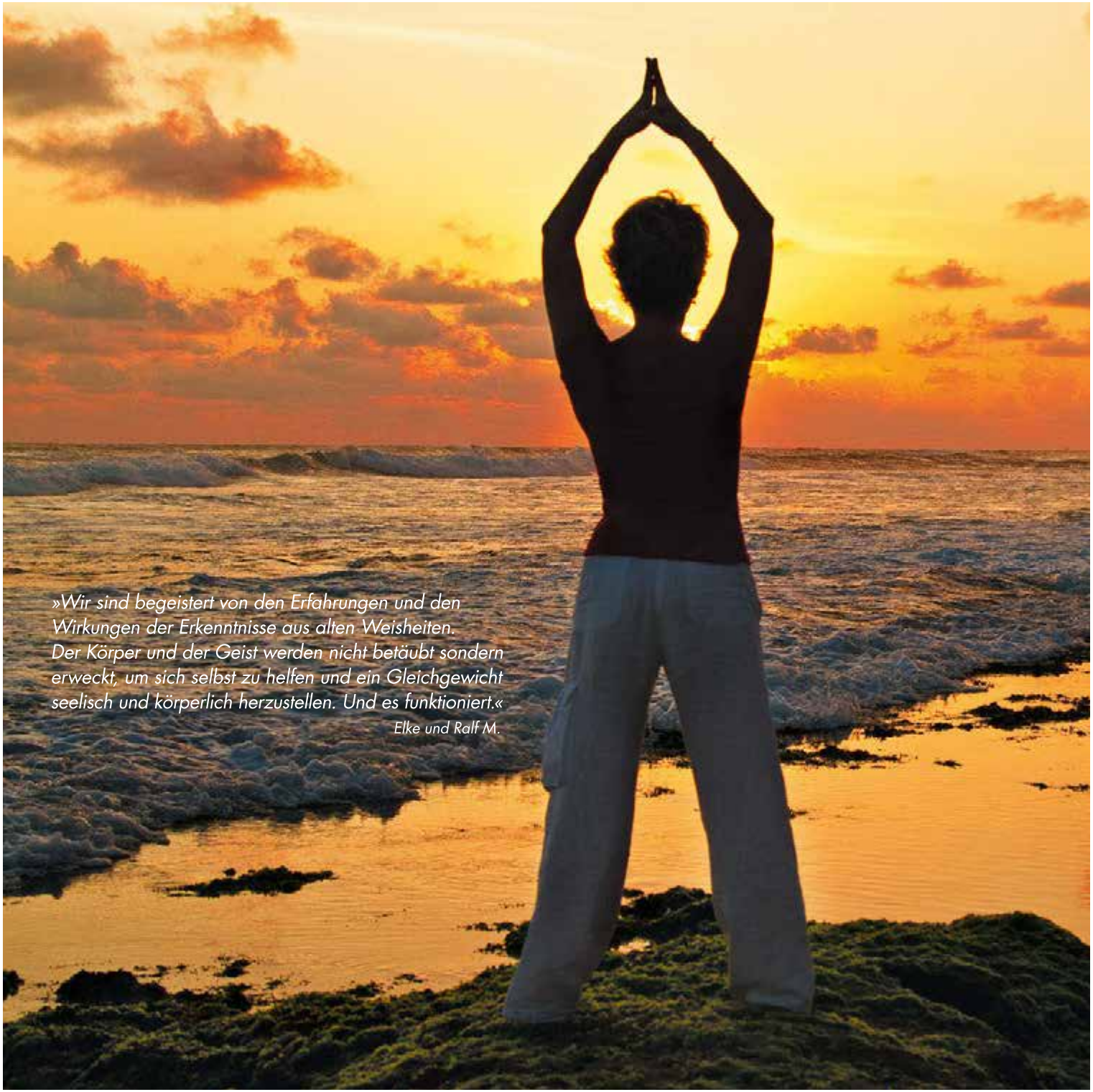
Aufgrund der Intensität einer solchen Kur ist eine Mindestdauer von zwei Wochen unbedingt empfehlenswert, besser sind drei oder vier Wochen.

03

03

Ihre Ayurveda-Kur im Paragon

Das Ziel einer Ayureda-Kur ist, die Harmonisierung von Körper, Seele und Geist zu bewirken. Gesundheit ist nur möglich, wenn allen drei Ebenen gebührend Aufmerksamkeit gewidmet wird.



»Wir sind begeistert von den Erfahrungen und den Wirkungen der Erkenntnisse aus alten Weisheiten. Der Körper und der Geist werden nicht betäubt sondern erweckt, um sich selbst zu helfen und ein Gleichgewicht seelisch und körperlich herzustellen. Und es funktioniert.«

Elke und Ralf M.

Ayurveda – Einklang von Körper, Geist und Seele

Ayurveda zielt insgesamt auf Vorbeugung, Verjüngung, Revitalisierung und Heilung. Das Ziel einer Ayureda-Kur ist, die Harmonisierung von Körper, Seele und Geist zu bewirken. Gesundheit ist nur möglich, wenn allen drei Ebenen gebührend Aufmerksamkeit gewidmet wird. Ganz wichtig dabei ist auch eine harmonische Umgebung. Nur dann können Körper und Geist sich wirklich erholen und die Balance wieder erlangen. Wo könnte man das besser als in angenehmem Klima unter Palmen am Strand, umgeben von der ganzen Pracht der Natur?

Die (Wieder-)Erlangung der Einheit von Körper, Geist und Seele stützt sich im Ayurveda Paragon auf drei Säulen:

- Unsere Panchakarma-Kur mit ihren entspannenden, wohltuenden und heilenden Ayurveda-Behandlungen und den darauf abgestimmten Naturheilmitteln
- Eine ausgewogene und auf die individuelle Konstitution eines jeden Gastes abgestimmte ayurvedische Ernährung
- Behutsame Unterweisungen in Yoga, Atemtechniken und Meditation.

Yoga und Ayurveda

Yoga und Ayurveda haben gemeinsame Wurzeln und ergänzen sich gegenseitig perfekt. Wie Ayurveda betrachtet auch Yoga den Menschen als ganzheitliche Einheit von Körper und Geist in Wechselwirkungen mit den äußeren Gegebenheiten. Mit der Verbindung von Yoga und Ayurveda kann Stress abgebaut, die Gesundheit langfristig verbessert und der Körper harmonisiert werden.

Während die Ayurveda-Behandlungen den Schwerpunkt auf die Balance auf der körperlichen Ebene legen, widmet sich Yoga der Balance auf der geistig-emotionalen Ebene. Die Yoga-Praxis mit ihren geistigen Techniken der Meditation, ihren Atemmethoden und den körperlichen Übungen dient dazu, Tamas (Trägheit, Dunkel, Chaos) und Rajas (Rastlosigkeit) zu reduzieren und einen Zustand reiner Balance zu erreichen. Yoga kann Ihre Ayurveda-Kur in vielfacher Hinsicht begleiten und unterstützen. Im Ayurveda Paragon ist Yoga ein fester Bestandteil unseres Programms.

Ihr Kurverlauf

Ihr Ankunftstag ist der Eingewöhnung und der Umstellung des Organismus auf Klima und Zeitunterschied in Sri Lanka gewidmet. Nach Ihrer Anreise verwöhnen wir Sie zunächst mit einer entspannenden Fußmassage. Am nächsten Tag beginnt Ihre Kur mit Ihrer ersten, ausführlichen Konsultation und „Bestandsaufnahme" mit einem unserer hochqualifizierten Ayurveda-Ärzte. Im ausführlichen Gespräch mit Ihnen und mittels der traditionellen und überaus effizienten Pulsdiagnose wird Ihr individueller Konstitutionstyp, Ihr derzeitiger Gesundheitszustand und Ihr seelisches Befinden ermittelt. Darauf basierend erstellt Ihr Arzt Ihren persönlichen Behandlungsplan. Zur Überwindung eventueller Sprachbarrieren unterstützt Sie hierbei eine unserer deutschsprachigen Gästebetreuerinnen. Arzt und Gästebetreuer begleiten Sie während Ihrer gesamten Kur und bilden zusammen mit den Therapeuten Ihr persönliches Betreuerteam.

In manchen Fällen können nicht alle Beschwerden gleichzeitig behandelt werden. In Absprache mit Ihrem Arzt werden Schwerpunkte und Prioritäten in Ihrem Behandlungsplan festgelegt. Weitere Konsultationen finden in regelmäßigen Abständen statt. Im ständigen Dialog zwischen Ihnen und Ihrem Arzt wird Ihre Therapie überprüft und gegebenenfalls angepasst. Für darüber hinausgehende Fragen steht Ihnen Ihr behandelnder Arzt natürlich jederzeit gerne zur Verfügung. Für den Erfolg Ihrer Kur ist es äußerst wichtig, dass Sie mit Ihrem Arzt alle aufkommenden Fragen oder Probleme besprechen, seien diese körperlicher oder auch seelischer Natur.

In den nun folgenden Tagen und Wochen durchlaufen Sie verschiedene Stadien einer Ayurveda-Kur. Hin und wieder werden Sie sich müde und energielos fühlen. Das ist völlig normal und Sie sollten dem Wunsch Ihres Körpers nach Ruhe durchaus nachgeben. Während der Shirodhara-Behandlungen kann es zu starken emotionalen Schwankungen kommen und längst verloren geglaubte Gefühle können in den Vordergrund treten. Nutzen Sie die Gelegenheit, um diese Gefühle zuzulassen und tief in sich hinein zu hören. Dies trägt zu Ihrer inneren Reinigung bei.

Im letzten Drittel Ihres Aufenthaltes werden Sie spüren, wie Energie und positives Denken zurückkehren, Ihre Haut verjüngt, Ihre Augen strahlen und Ihre Haare gesund aussehen.

HARSHANI

Die klassischen Behandlungsmethoden

Kommen wir nun zum wichtigsten Teil und zu dem, was Sie während Ihrer Ayurveda-Kur erwartet. Ayurveda wird auch als die Methode der tausend Schritte bezeichnet. Deshalb stellen wir hier nur die geläufigsten der zahllosen Ayurveda Anwendungen vor. Generell wird die Kur in drei Phasen gegliedert:

Die vorbereitenden Maßnahmen beinhalten Ölmassagen, Hitzeanwendungen und Kräutermedizin, um die im Körper angesammelten Giftstoffe (Ama) und störende Dosha-Überschüsse zu mobilisieren.

Mit den Panchakarma-Anwendungen werden Giftstoffe und überschüssige Doshas auf verschiedenste Arten ausgeleitet. Mit den abschließenden Nachbehandlung wird der gereinigte Körper aufgebaut, harmonisiert und gestärkt, die Immunkräfte vitalisiert und Sie werden sich spürbar besser und gelassener fühlen.

Einen wesentlichen Bestandteil Ihrer Kur stellen die verschiedenen Massagen dar, die jedoch mit den uns bekannten westlichen Massagemethoden nicht vergleichbar sind. Lassen Sie sich einfach auf etwas Neues ein, genießen Sie und stellen Sie möglichst keine Vergleiche an.

Abhyanga
ist das Herzstück und die wirkungsvollste Massage des Ayurveda und dient vor allem der Regeneration, Entspannung und Entgiftung des gesamten Organismus. Nach der ayurvedischen Lehre öffnet sie die „Scrotas", das sind die Kanäle mit denen das „Ama", das Unverdaute, abtransportiert wird. Dies gilt auch für seelisches „Ama". Abhyanga wird synchron von zwei Therapeuten/Innen durchgeführt und kommt dem Himmel schon ziemlich nahe.

Akupunktur
Die auf Ayurveda abgestimmte Akupunktur kann als ergänzende Behandlung sehr gute Ergebnisse erzielen. Als eines der wenigen Häuser des Landes integriert das Ayurveda Paragon diese Behandlungsmethode ohne Aufpreis in das Kurprogramm.

Avagahana Pushpa – Blumenbad
Das krönende Ende einer Ayurveda-Kur mit tropischen Blüten: Es schließt die Poren der Haut und stellt den Körper wieder auf ein „normales" Klima ein. Dieses kühle Bad verwöhnt die Sinne mit dem Duft von Sandelholz und Blütenessenzen.

Avagahana Sweda
Die Wirkungen von Kräuterbädern sind ähnlich vielfältig wie die Wirkung von Kräutertees: Ein Kräuterbad kann entspannend wirken, Haut reinigend, anregend oder beruhigend. Ein Kräuterbad entschlackt, lindert Schmerzen und steigert das allgemeine Wohlbefinden.

Nasya,
eine Entschlackungsbehandlung der Nase und Nebenhöhlen. Für diese reinigende Behandlung werden spezielle ayurvedische Öle und Kräuterpulver verwendet. Diese Behandlung beseitigt Stirn- und Nebenhöhlenentzündungen, Kopfschmerzen, Nervosität, Mundtrockenheit und erzielt hervorragende Ergebnisse bei Migräne.

Padabhyanga – Fußmassage:
Bei dieser fein abgestimmten Technik aus Massieren, Kneten und Streichen entlang der Fußreflexzonen mit warmem Öl werden Blockaden gelöst und der Körper völlig entspannt und revitalisiert. Erschöpfungszustände, Schlafstörungen und sogar Schmerzen können durch diese Behandlung ausgeglichen und gelindert werden. Padabhyanga gehört zu den wichtigsten ayurvedischen Massagetechniken und wirkt ausgleichend bei Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Nervosität und Kältegefühl.

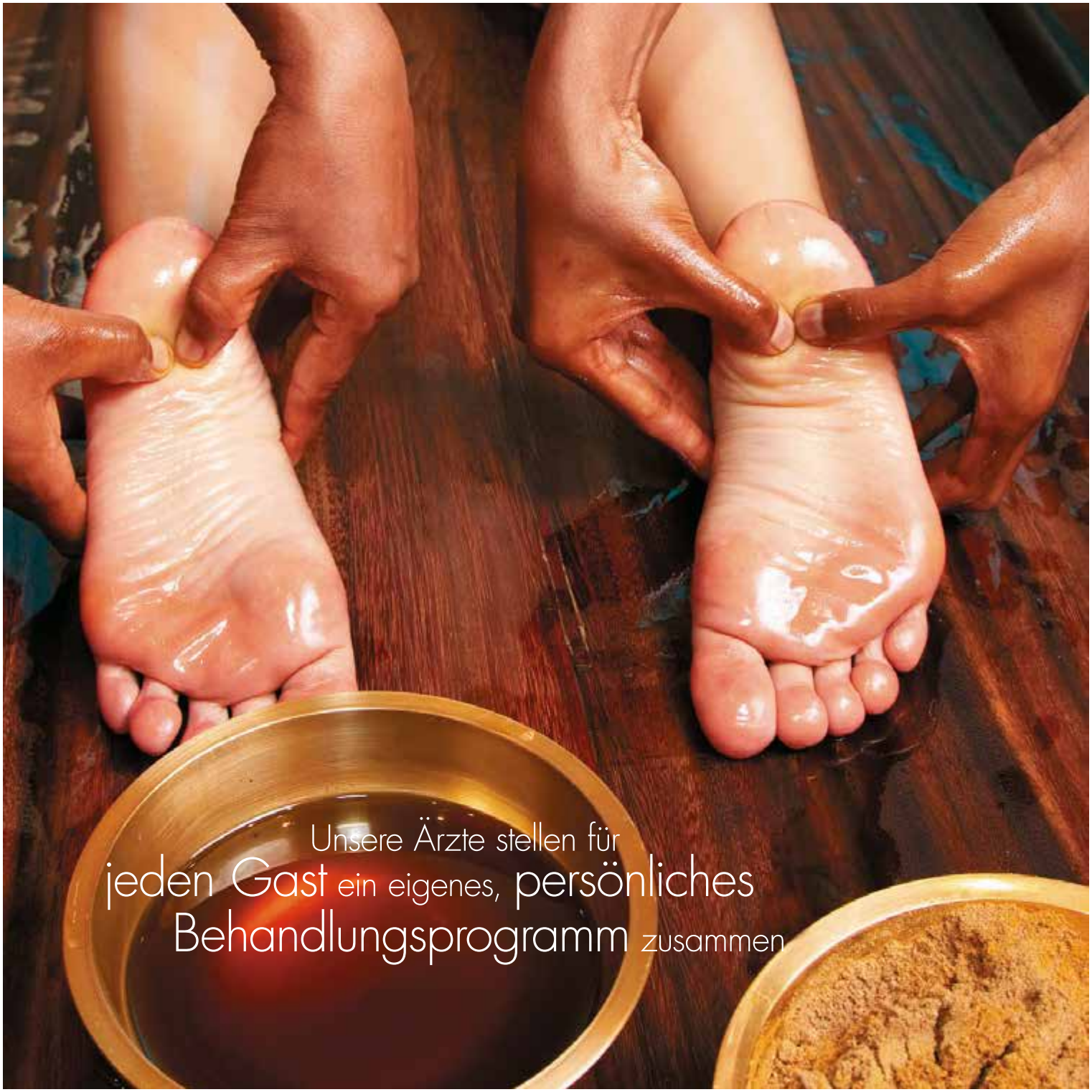
Pindasweda
Bei dieser Therapieform wird der Körper – oder Teilbereiche davon – mit warmen Kräutersäckchen massiert und dabei zum Schwitzen gebracht. Die intensive Stimulierung regt die Zellerneuerung an, reduziert Wasseransammlungen und löst Giftstoffe. Die wohltuende Wärme bringt den Körper zur Ruhe und reguliert die Doshas.

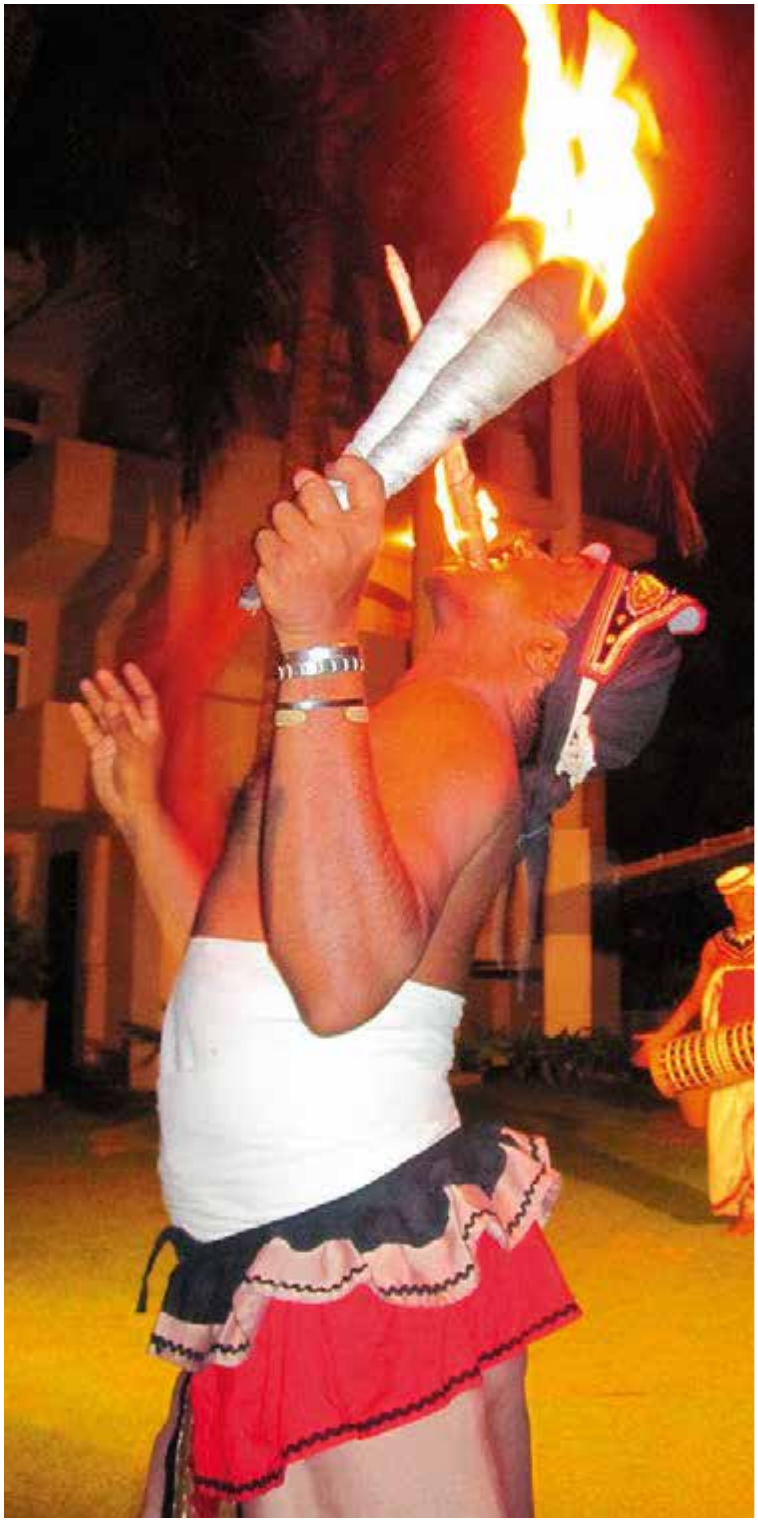
Sarwangadhara – Körper-Ölguss
Der „königliche Körperguss". Dabei wird ein warmer, feiner Ölstrahl von mehreren Therapeuten gleichzeitig über den gesamten Körper gegossen und leicht einmassiert. Diese Anwendung verbindet die Vorteile von Massage und Wärmebehandlung: Das warme Öl dringt leichter in den Körper ein und entfaltet damit seine heilende Wirkung. Die Öle wirken therapeutisch, der Körper wird erwärmt und entgiftet. (Auch Pizzichili genannt).

Shirodhara – Der „königliche Stirnguss"
Der königliche Stirnguss ist eine der bekanntesten ayurvedischen Anwendungen, bei dem warmes Öl in einem feinen, kontinuerlichen Strahl in langsamen Pendelbewegungen auf die Stirn fließt. Es beruhigt Geist und Sinne, verbessert geistige Klarheit und Gedächtnis und wirkt beruhigend auf das Nervensystem. Gleichzeitig regt es die Tätigkeit sämtlicher Organe an. Shirodhara hilft, physisch und emotional zu entspannen und loszulassen, wirkt beruhigend für die Augen und unterstützt die Sehkraft; lindert Migräne und Schlaflosigkeit und reguliert den Blutdruck. Shirodhara hat eine äußerst tiefgreifende Wirkung und wirkt bei jedem Menschen unterschiedlich. Es kann durchaus passieren, dass es vorübergehend aggressive oder depressive Stimmungen, aber auch extremes Glücksgefühl hervorruft. Während der gesamten Zeit der Shirodhara-Anwendungen sollten Kopf und Ohren unbedingt bedeckt bleiben. Klimaanlagen, Ventilator oder Wind sind genauso zu meiden wie körperliche Anstrengung und Stress. Auch Schwimmen ist in dieser Zeit tabu. Es ist äußerst wichtig, den ärztlichen Anweisungen während dieser Zeit zu folgen, da ansonsten der Erfolg der Behandlung gefährdet sein kann.

Udvartana – Pulvermassage
Als besonderen Genuss und Pflege empfinden die meisten die Udvartana-Massage. Die Pulvermassage erfolgt mit schnellen energetischen Strichen und wird synchron von zwei Therapeuten ausgeführt. Dabei wird der Hautstoffwechsel angeregt und die Durchblutung gefördert.

Diese Auflistung stellt nur einen kleinen Teil der zahllosen möglichen Behandlungsarten vor. Unsere Ärzte stellen für jeden Gast entsprechend seiner individuellen Konstitution ein eigenes, persönliches Behandlungsprogramm zusammen. Sollte dies nicht zum gewünschten Erfolg führen, recherchieren sie in den Jahrtausende alten Schriften nach alternativen Anwendungen für Sie. Sollten Sie es sich zum Ziel gesetzt haben, während Ihrer Kur abzunehmen, so besprechen Sie auch dies mit Ihrem Arzt. Er wird Ihnen gezielte Diät-Empfehlungen geben und Sie bei Ihren Bemühungen unterstützen. Darüber hinaus bieten wir ein spezielles Programm zur Raucherentwöhnung an, das Sie parallel zu Ihrer Panchakarma-Kur durchlaufen können.


Unsere Ärzte stellen für
jeden Gast ein eigenes, persönliches
Behandlungsprogramm zusammen



AYURVEDA PARAGON
Sri Lanka
www.paragonsrilanka.com
AYURVEDA PARAGON
Sri Lanka
www.paragonsrilanka.com

Ausflüge

Eine Ayurveda-Kur ist zwar generell von Ruhe, Entspannung und Erholung geprägt, nichts desto weniger haben Sie natürlich während Ihres Aufenthaltes ausreichend Gelegenheit, die nähere Umgebung des Ayurveda Paragon kennen zu lernen. Wir bieten Ausflüge zu diversen Zielen an, die generell sowohl am Vormittag als auch am Nachmittag stattfinden, damit jeder Gast die Möglichkeit hat, daran teilzunehmen, unabhängig von seinen individuellen Behandlungszeiten. Besuchen Sie mystische Tempelanlagen, historische Stätten, zauberhafte Seenlandschaften und das als Weltkulturerbe deklarierte Fort in Galle. Darüber hinaus können Sie jederzeit eines unserer Fahrzeuge mit Fahrer anmieten, um auf eigene Faust die nähere Umgebung zu erkunden. Längere Erkundungen und Ausflüge, die mehr als einen halben Tag Ihrer Zeit beanspruchen, empfehlen wir vor Ihrer Kur zu absolvieren. Somit können Sie sich nach einer Tour über die Insel ganz und gar Ihrer Kur und Ihrer Regeneration widmen.

Kulturelles Rahmenprogramm

Sri Lanka ist ein kulturell reiches und vielfältiges Land mit einer langen und lebhaften Geschichte. Um Ihnen diesen Teil unserer zauberhaften Insel näher zu bringen, finden im Ayurveda Paragon regelmäßig kulturelle Veranstaltungen statt.

Wissenswertes

An den Abenden finden Vorträge unserer Ärzte und Videovorführungen rund um das Thema Ayurveda statt. Hier erfahren Sie z.B., wie Sie die Wirkung Ihrer Kur auch zu Hause aufrecht erhalten können und was Sie aus ayurvedischer Sicht auch zu Hause zur Erhaltung Ihrer Gesundheit tun können. Bei Kochdemonstrationen zeigt Ihnen unser Chefkoch, wie Sie mit einfachen Mitteln leckere sri lankanische Gerichte zubereiten können.

Shopping

Unsere Ladenpassage „Gallery Beyond“ hält ganz besondere, ausgesuchte Stücke für Sie bereit. Von Bekleidung über Schmuck, sri lankanische Kunstartikel bis zu Drogerieartikeln können Sie in entspannter Atmosphäre zu Festpreisen direkt im Haus einkaufen. Bei unserem hauseigenen Juwelier können Sie Ihre selbst entworfenen Designerstücke anfertigen lassen.

04

04

Sri Lanka

Nicht umsonst bezeichnete Marco Polo Sri Lanka als „Die schönste Insel ihrer Größe“. Wer einmal dieses wunderschöne Land besucht hat, wird es nie mehr vergessen.

Sri Lanka

Das kleine Tropenparadies im Indischen Ozean ist mit 65.610 qkm etwas kleiner als Bayern. Auf diesem kleinen Raum bietet die Insel alles, was man sich von einem Tropenparadies erhofft: Traumhafte, palmengesäumte Strände, üppige Vegetation im Landesinneren, Reisfelder in den sattesten Grüntönen, Jahrtausende alte Kulturstätten, mystische Tempel, freundliche Menschen, asiatische Gastfreundschaft, und, und, und.

Nicht umsonst bezeichnete Marco Polo Sri Lanka als „Die schönste Insel ihrer Größe". Wer einmal dieses wunderschöne Land besucht hat, wird es nie mehr vergessen.

Sri Lanka liegt 700 km nördlich des Äquators, erstreckt sich über ca. 435 km von Nord nach Süd und 240 km von Ost nach West. Sri Lanka ist ein ethnisch sehr heterogenes Land mit einer Bevölkerung von ca. 20,2 Mio. Einwohnern. Mit etwa 70% stellen die Singhalesen die Mehrheit, die Tamilen bilden mit 18% die größte Minderheit im Land. Ca. 8% sind Nachkommen arabischer und malaiischer Muslime. Daneben gibt es noch die Veddahs, einstige Ureinwohner Sri Lankas, die jedoch nur noch auf wenige Tausend geschätzt werden. Die Burgher, eine ehemals äußerst einflussreiche Gruppe Eurasier von gemischt holländischer oder portugiesischer Abstammung, leben inzwischen mehrheitlich im Ausland; in Sri Lanka machen sie weniger als 1% der Bevölkerung aus.

Die Durchschnitts-Temperatur an der Küste beträgt 30 °C, im zentralen Hochland auf ca. 2.000 Meter Höhe liegt sie bei ca. 16 °C.

Ebenso vielfältig wie die ethnischen Gruppen ist die Aufteilung der Religionen. Die Bevölkerungsmehrheit der Singhalesen bekennt sich überwiegend zum Buddhismus (69,3%). Der Großteil der Tamilen gehören dem Hinduismus an (15,5%), Muslime sind mit 7,6% vertreten, Christen mit 7,5%.

Als offizielle Amtssprachen gelten gleichermaßen Singhalesisch, Tamil und Englisch.

05

05

Häufig gestellte Fragen

Wissenswertes rund um Ihren Aufenthalt im Ayurveda Paragon

Benötige ich für meinen Urlaub in Sri Lanka ein Visum? *Ja. Dieses erhalten Sie im Internet unter www.eta.gov.lk gegen eine Gebühr von 30,00 US Dollar (der Preis kann sich u.U. in Zukunft ändern). In der Regel wird das Visum am gleichen Tag per Mail erteilt.*

Sollte ich mich vor meiner Reise impfen lassen? *Für eine Einreise nach Sri Lanka besteht keine Impfpflicht. Diese ist lediglich vorgeschrieben, falls Sie sich innerhalb von zwei Wochen vor Ihrer Anreise in einem Gelbfieber-Gebiet aufgehalten haben.*

Wie lange dauert der Flug?
Die Flugzeit von Europa beträgt ca. 10 Stunden

Können Sie für mich den Flug buchen oder muss dieser durch ein Reisebüro gebucht werden? *Wir können Sie selbstverständlich bei der Buchung Ihrer Flüge unterstützen. Das Ayurveda Paragon fungiert zwar nicht als Reisebüro oder Reiseveranstalter, wir können jedoch für Sie bei diversen Anbietern die für Sie jeweils günstigsten Verbindungen ermitteln und die Flüge für Sie buchen.*

Wo kann ich Geld wechseln? Wie kann ich bezahlen? *Sie können Geld direkt in der Ankunftshalle des Flughafens, bei jeder Bank oder auch im Ayurveda Paragon wechseln. Im Hotel können Sie sowohl mit Euro als auch mit der einheimischen Währung, der sri lankanischen Rupie, bezahlen. Zur Begleichung Ihrer Abschlussrechnung können Sie selbstverständlich auch Ihre Visa- oder Mastercard verwenden. Bei einigen wenigen Banken in Galle und Habaraduwa können Sie auch mit Ihrer EC-Karte am Automaten sri lankanische Rupies erhalten. Beachten Sie bitte, dass bei allen Transaktionen an Automaten Gebühren anfallen können.*

Wann ist die beste Jahreszeit für eine Kur?
Prinzipiell eignet sich jede Jahreszeit für eine Panchakarma-Kur, denn die Temperaturen in Sri Lanka variieren nur geringfügig. Sollten Sie mehr Ruhe wünschen, empfiehlt sich die europäische Sommersaison, wenn das Hotel nicht voll ausgebucht ist. Während der europäischen Wintermonate ist die Luftfeuchtigkeit geringer und unser Hotel stärker frequentiert.

Warum hat das Ayurveda Paragon keine klimatisierten Zimmer? *Ayurveda funktioniert vorwiegend durch seine Wärme-Anwendungen. Selbst das Trinken von gekühlten Getränken sollte vermieden werden. So ist es nicht verwunderlich, dass das künstliche Herunterkühlen eines Körpers durch eine Klimaanlage aus ayurvedischer Sicht kontraproduktiv ist.*

Ich habe einige Lebensmittel-Allergien. Kann ich dennoch eine Ayurveda-Kur machen? *Selbstverständlich können Sie auch bei Lebensmittel-Allergien eine Ayurveda-Kur machen. Unsere Küche stellt Ihnen individuell Ihre Speisen zusammen, die für Sie geeignet sind. Darüber hinaus können die ayurvedischen Behandlungen und Medikamente eine deutliche Linderung der Allergien bewirken.*

Wie viele Behandlungen habe ich während meiner Kur? *Ihre Behandlungen beginnen nach der Erst-Konsultation mit einem unserem Ayurveda-Ärzte am Tag nach Ihrer Ankunft. Während Ihrer Kur haben Sie täglich zwischen 1,5 und 2 Stunden Behandlungen. Am Tag der Abreise finden keine Behandlungen statt.*

Wie ist der Strand am Ayurveda Paragon beschaffen? *Wir sind in der glücklichen Lage, ein einzigartiges, doppeltes Riff direkt vor dem Hotel zu haben. Dies ermöglicht sicheres und unbeschwertes Schwimmen zu jeder Jahreszeit. Das Riff bewirkt auch unseren streckenweise steinigen Küstenabschnitt. Es ist daher ratsam, während Ihres Strandspaziergangs Badeschuhe zu tragen.*

Wo kann ich einkaufen gehen? *Unsere hauseigene Ladenpassage „Gallery Beyond" hält ganz besondere, ausgesuchte Stücke für Sie bereit. Von Bekleidung über Schmuck, sri lankanische Kunstartikel bis zu Drogerieartikeln können Sie in entspannter Atmosphäre zu Festpreisen direkt im Haus einkaufen. Bei unserem hauseigenen Juwelier können Sie Ihre selbst entworfenen Designerstücke anfertigen lassen. Das historische Fort in Galle lädt ebenfalls zum Einkaufen ein.*

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

Impressum

Redaktionell verantwortlich:
Ayurveda Paragon (Pvt.) Ltd.
1002 Matara Road
Talpe 80615, Sri Lanka
Tel + 94 91 438 4886/7/8 (Reservierung)
Tel + 94 91 438 1482 (Rezeption)
Freecall 00800 466 466 78
www.paragonsrilanka.com
info@paragonsrilanka.com

Trotz sorgfältiger Prüfung sind alle Angaben ohne Gewähr. Fehler und Irrtümer vorbehalten. Texte zu Ayurveda mit freundlicher Genehmigung von Jutta Mattausch aus „Handbuch der Energietypen".
Nachdruck und Vervielfältigung nur mit Genehmigung.

Bis bald im Ayurveda Paragon

AYURVEDA PARAGON

Sri Lanka