

# Ayurveda Paragon »Aktuell«



## Doshas – die Energien unseres Körpers

Nach dem ayurvedischen Prinzip besteht alles aus den fünf Elementen Luft, Wasser, Feuer, Erde und Raum. Diese Elemente formen in ihrer Kombination die drei Doshas mit den Namen Vata, Pitta und Kapha und reflektieren im Menschen Körper, Geist und Seele. In der ayurvedischen Lehre bedeutet Gesundheit, dass sich diese drei Bio-Energien (Doshas) in Balance befinden.

- Raum und Luft bilden gemeinsam Vata.  
Vata beschreibt alle Bewegungen.
- Feuer und Wasser werden durch Pitta repräsentiert.  
Pitta ist die Transformation.
- Kapha besteht aus der Kombination von Erde und Wasser.  
Es erscheint in der Form von Materie.

Die Doshas regeln alle physischen und mentalen Prozesse und geben jedem Lebewesen seinen individuellen genetischen Bauplan für Gesundheit und Erfüllung. Eine Person mit einer vorwiegenden Vata Konstitution besitzt in der Regel physische und mentale Eigenschaften, die die Elemente Raum und Luft widerspiegeln. Daher haben Vata Typen meist eine rasche Auffassungsgabe, sind schlank und viel in Bewegung. Ein Pitta Typ dagegen reflektiert die Eigenschaften von Feuer und Wasser, z.B. durch ein feuriges Temperament und ölige Haut. Ein Kapha Typ hat in der Regel einen stabilen Körperbau und ein ruhiges Temperament und spiegelt damit die Elemente Erde und Wasser wider. Während bei den meisten Menschen ein Dosha dominiert, hat häufig ein zweites Dosha ebenso einen starken Einfluss. Dies wird als eine duale Dosha Konstitution bezeichnet.

Die physische Manifestierung einer Krankheit beruht stets auf einer Unausgewogenheit dieser drei physiologischen Prinzipien. Das Haupt-Dosha ist Vata. Das Vata Dosha repräsentiert die kinetische Energie des Körpers. Vata lässt das Herz schlagen, unser Blut fließen und stimuliert das Hirn und die Nerven.

### *Im Überblick .....*

<i>Doshas – die Energien unseres Körpers .....</i>	01
<i>Vata, Pitta, Kapha .....</i>	02
<i>Marmatherapie .....</i>	04
<i>Gotu Kola .....</i>	05
<i>Unsere Mitarbeiter .....</i>	06
<i>Free Wifi – Das Internet fährt mit .....</i>	06
<i>Unsere Preise .....</i>	07
<i>Kontakt .....</i>	08
<i>Paragon Friends .....</i>	08



# Vata, Pitta, Kapha



vata



pitta



kapha

## Vata in Balance

Vata ist die Energie der Bewegung und die Kraft, die alle biologischen Aktivitäten steuert. Vata wird oft als „König der Doshas“ benannt, da es die übergeordneten Lebens-Energien regelt und Pitta und Kapha bewegt. Genauso wie der Wind die Bewegung steuert und somit der Natur Ausdruck verleiht, kann ein Mensch, dessen Vata in Balance ist, seiner Kreativität Ausdruck verleihen und hat die natürliche Gabe, sich auszudrücken und zu kommunizieren.



### Vata

#### Schlüsselwörter für Vata:

Erdend, wärmend, Routine

#### Wie man Vata ausbalancieren kann:

- Nehmen Sie Vata-ausgleichende Lebensmittel zu sich.
- Essen Sie in einer harmonischen Umgebung.
- Betreiben Sie ganzheitliche und ausgleichende Aktivitäten, z.B. sich in der Natur aufzuhalten.
- Halten Sie Routines aufrecht.
- Meditieren Sie täglich.
- Gehen Sie früh zu Bett.
- Üben Sie sanfte sportliche Tätigkeiten aus, wie Yoga, Schwimmen, Tai Chi oder Walking.

#### Dosha-Störung

Wenn der Wind in einem Vata Typen wie ein Tornado tobt, werden diese positiven Eigenschaften schnell durch negative Attribute überschattet. Häufige Symptome einer Vata Unausgewogenheit sind Angst und körperliche Anzeichen von Trockenheit, wie z.B. trockene Haut und Verstopfung. Die Eigenschaften von Vata sind trocken, rauh, leicht, kalt, fein und mobil. Ein Vata Typ wird diese Attribute stets auf körperlicher wie auch auf mentaler Ebene widerspiegeln.

#### Physische Eigenschaften

Das Vata zeigt sich im menschlichen Körper vorwiegend im Darm, den Oberschenkeln, Knochen, Gelenken, Ohren, in der Haut, im Gehirn und in den Nervenzellen. Physiologisch steuert das Vata Dosha alles, was in Bewegung ist, wie die Atmung, das Sprechen, Nervenimpulse, Bewegung der Muskeln und Gewebe, Zirkulation, die Aufnahme von Lebensmitteln, Ausscheidung, Harnlassen und die Menstruation. Psychologisch regelt Vata Kommunikation, Kreativität, Flexibilität und das schnelle Denken.

Vata ist das führende Dosha und ist in der Regel das erste, das im Falle einer Dosha-Störung außer Balance gerät und so das Anfangsstadium einer Krankheit verursacht.



## Pitta in Balance

Pitta entsteht aus den Elementen Feuer und Wasser und wird übersetzt als „das, was kocht“. Es stellt die Energie der Verdauung und des Stoffwechsels im Körper dar, die durch Trägersubstanzen wie Säure, Hormone, Enzyme und Gallenflüssigkeit ihre Arbeit verrichtet. Während Pitta am ehesten mit Feuer verwandt ist, sind es dennoch die flüssigen Substanzen, die Pitta seine Zuordnung zu Wasser verschaffen. Ein Pitta Typ, dessen Dosha in Balance ist, ist mit einer frohen Natur gesegnet, hat einen starken Intellekt und hat enormen Mut und Ansporn.

### Dosha-Störung:

Wenn das Feuer der Gedanken und des Körpers widerspenstig werden, wird das lachende Pitta schnell zum schreienden Pitta. Ärger, Wut und Ego überschatten dann die positiven Eigenschaften von Pitta und hinterlassen einen verbitterten Menschen, der sich anderen gegenüber anmaßend verhält. Ein Sprichwort besagt, dass ein Pitta Typ, dessen Dosha unausgewogen ist, nicht zur Hölle geht, sondern diese überall, wo er sich befindet, selbst erschafft. Pitta Störungen manifestieren sich im Körper in der Regel durch Entzündungen, Ausschlag, Geschwüre, Sodbrennen und Fieber.

### Physische Eigenschaften:

Der Hauptsitz von Pitta im Körper ist in den Eingeweiden, im Magen, der Leber, der Milz, Bauchspeicheldrüse, im Blut, den Augen und im Schweiß. Physiologisch versorgt Pitta den Körper durch die Aufspaltung von Lebensmitteln in komplexe Moleküle mit Wärme und Energie. Es regelt sämtliche Prozesse der Umwandlung und Transformation in Körper und Geist. Psychisch steuert Pitta Freude, Mut, Willenskraft, Ärger, Eifersucht und die geistige Wahrnehmung. Es versorgt auch das glänzende Licht des Intellekts.



## Pitta

**Schlüsselwörter für Pitta:**  
Kühlend, beruhigend, Mäßigung

### Wie man Pitta ausbalancieren kann:

- Nehmen Sie Pitta-ausgleichende Lebensmittel zu sich.
- Essen Sie in einer harmonischen Umgebung.
- Vermeiden Sie künstliche Stimulanzen.
- Betreiben Sie beruhigende Aktivitäten, wie z.B. sich in der Natur aufzuhalten.
- Meditieren Sie täglich.
- Üben Sie beruhigende sportliche Tätigkeiten aus, wie Yoga, Tai Chi, Schwimmen oder Walking.

## Kapha in Balance

Kapha entstammt den Elementen Erde und Wasser und wird mit „das, was zusammenhält“ übersetzt. Es ist die Energie des Aufbaus und des Schmierens, die dem Körper seine physische Form und Struktur verleiht und die reibungslose Funktion aller Teile sicherstellt. Kapha kann als der wesentliche Zement, der Kleber und die Schmierung im Körper verstanden werden.

### Dosha-Störung:

Genauso wie ein lebensspender Regen sich zu einer Flut entwickeln kann, können die Körperflüssigkeiten die Gewebe überfluten und eine drückende Feuchtigkeit verursachen, die Körper und Geist belasten. Diese dichte, kalte und sumpfige Umgebung wird zur Brutstätte für eine Vielzahl körperlicher Beschwerden wie Übergewicht, Nebenhöhlenverstopfung und allem, was mit Schleim zusammenhängt. Geistig kann der liebende und ruhige Kapha Typ sich zum lethargischen und depressiven Menschen wandeln.



## Kapha

**Schlüsselwörter für Kapha:**  
Trocknend, stimulierend, Ausdruck

### Wie man Kapha ausbalancieren kann:

- Nehmen Sie Kapha-ausgleichende Lebensmittel zu sich.
- Essen Sie in einer liebevollen Umgebung.
- Vermeiden Sie einen luxuriösen, betulichen Lebensstil.
- Vermeiden Sie, sich in Ihrem Alltag an Dinge zu klammern.
- Halten Sie Ihren emotionalen Haushalt in Ordnung.
- Nehmen Sie sich Zeit, nach innen zu schauen, z.B. durch Meditation und Schreiben.
- Machen Sie einen Unterschied zwischen nett sein und ausgenutzt werden.
- Gehen Sie früh schlafen und stehen Sie früh auf. Vermeiden Sie, tagsüber zu schlafen.

### Physische Eigenschaften:

Der Hauptsitz von Kapha im Körper ist im Brustkorb, in der Kehle, der Lunge, im Kopf, den Lymphen, im Fettgewebe, Bindegewebe und in den Sehnen. Physiologisch gesehen verleiht Kapha dem Essen Feuchtigkeit und dem Gewebe Masse, es schmiert die Gelenke, lagert Energie und verbindet die kühlen Körperflüssigkeiten wie Wasser, Schleim und Lymphflüssigkeit. Psychisch steuert Kapha die Liebe, Geduld, Vergebung, Habsucht, Anhänglichkeit und Trägheit. Mit seiner erdenen Zusammensetzung hält Kapha die Doshas Vata und Pitta am Boden und hilft, Unausgewogenheiten dieser Doshas auszugleichen.



# Marmatherapie – Im Fluss des Lebens

## Vorteile:

- Die Doshas werden ausgeglichen
- Harmonisierung der inneren Organe
- Das Verdauungsfeuer wird angeregt und die Verdauung gefördert
- Energie wird gefördert
- Verjüngung
- Reduzierung von Nervenschmerzen
- Geistige und körperliche Tiefenentspannung
- Verbesserung der Blutzirkulation

Die Marmatherapie ist eine uralte ayurvedische Praxis, die darauf abzielt, die feinstofflichen Energien (Prana) im Körper bei der Heilung zu unterstützen. Die Marmatherapie basiert auf der Einbindung von 107 Punkten im Körper, die als Zugangspunkte zu Körper, Geist und Bewusstsein gelten. Ein wichtiges Prinzip von Marma ist recht einfach: Wo ein starker Schlag Verletzungen hervorrufen kann, kann eine sanfte Berührung Heilung bewirken. Dies ist das wichtigste Prinzip der Marma-Massage.

Die Marmatherapie ist eine ausgleichende Behandlung, um blockierte Energien in Geist und Körper zu lösen. Wenn Energie aufgrund von geistigen oder körperlichen Blockaden nicht fließen kann, wird sie umgeleitet oder entlädt sie sich in ungewünschter Form. Die Ursache blockierter Energien ist häufig – neben einigen physischen Faktoren – emotionaler Stress. Blockierte Energien nimmt man in Form von eingeschränkter Beweglichkeit, Schmerzen, Funktionsstörungen und Unbehagen wahr.

Während der Behandlung nutzt der Therapeut seine Wahrnehmung und Empathie, um die Marmapunkte zu erspüren, sie zu harmonisieren und Blockaden auf unterschiedlichen Ebenen zu lösen. Durch die Stimulierung der wichtigen Punkte kann die Energie wieder fließen und der Körper entspannt sich. Diese Behandlung wird dann besonders effektiv, wenn sie zusammen mit anderen ayurvedischen Heilmethoden wie z.B. in Verbindung mit einer Panchakarma-Kur, durchgeführt wird.



# Gotu Kola für den gesunden Geist

Die medizinische Pflanze Gotu Kola (*Centella Asiatica*) entstammt der Familie der Doldenblütler. Auch „Tigergras“ oder „Indischer Wassernabel“ genannt, findet man es weltweit in tropischen und subtropischen Gebieten. Gotu Kola hat wegen seiner Bestandteile, die den ganzen Körper stimulieren können, in der ayurvedischen Medizin einen sehr hohen Stellenwert. Besondere Bedeutung kommt ihm als „Heilpflanze für das Gehirn“ zu.

Die einzelnen Inhaltsstoffe der Pflanze haben einen sehr positiven Effekt auf Nerven und Hirnzellen, und sind zudem durchblutungsfördernd. Die mentale Kraft wird aktiv unterstützt und das Nervensystem gestärkt. Auch bei Stress und Depression hat Gotu Kola eine positive Wirkung. Ferner wird das Immunsystem angeregt und die Wirkstoffe der Pflanze kommen auch bei Entzündung der Nasenschleimhaut, Hauterkrankungen, zur Vorbeugung von Cellulite und bei allgemeinen Venenproblemen sowie Krampfadern zum Einsatz.

Gotu Kola gewinnt inzwischen auch in Europa an Bedeutung und kann dort ebenfalls angebaut werden. Die Pflanze liebt im Sommer einen warmen Standort im Freien, im Winter sollte sie innen vor Frost geschützt werden. Regelmäßiges Gießen ist für ihr Wachstum wichtig.

Neben anderen Anwendungen kann man Gotu Kola auch zu Tee verarbeiten. Dafür verwenden Sie einige getrocknete, zerhackte Blätter und übergießen diese mit heißem Wasser. Je nach Geschmack können Sie Gotu Kola Tee mit etwas Honig süßen. Ebenso kann man einige frische Blätter dem Salat beifügen.



»Gotu Kola reguliert das Vata Dosha.«





# Wir stellen unsere Mitarbeiter vor...



## Dr. Saman Wijayaratne

D.S.A.M.S. Kalaniya,  
M.Ac.F./E.C.G.Dip.  
Sri Lanka,  
Hospital Management  
Dip. Kalaniya

Dr. Wijayaratne wurde in der Stadt Galle geboren und ist dort aufgewachsen. Hier besuchte er das St. Aloysius College und absolvierte sein Abitur in der Fachrichtung Biologie. Danach studierte er an der renommierten Medizinischen Universität von Kelaniya, wo er zum ayurvedischen Allgemeinarzt ausgebildet wurde.

Zusätzlich studierte er dort Akupunktur und Pharmazie und erwarb ein Diplom im Fachgebiet Elektrokardiogramm sowie in Krankenhaus-Management. Seine Ayurveda-Kenntnisse vertiefte er in einem Spezial-Studium, das ausschließlich das Thema Panchakarma behandelt.

Nach Abschluss seines Studiums arbeitete Dr. Wijayaratne zunächst in einem staatlichen Ayurveda-Krankenhaus, bis er sich 1998 dem Team der Paragon-Ärzte anschloss. Was ihn an Ayurveda am meisten fasziniert ist die ganzheitliche Angehensweise und dass Krankheiten mit der Kraft der Natur ohne Nebeneffekte geheilt werden können. Seine Arbeit im Ayurveda Paragon gefällt ihm besonders deshalb, weil es ihm ermöglicht, Ayurveda weltweit bekannt zu machen und den Menschen zu helfen, ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu verbessern.

Dr. Wijayaratnes Großvater war ebenso ein geachteter und beliebter Ayurveda-Arzt im Süden der Insel. Heute lebt Dr. Wijayaratne zusammen mit seiner Frau und seinen beiden Töchtern in Meepe, einem kleinen Ort in der Nähe des Hotels. In seiner Freizeit ist er passionierter Gärtner und pflegt täglich seinen Garten. Daneben ist er Vorsitzender einer gemeinnützigen Organisation, die mit Vorträgen und Workshops der lokalen Bevölkerung eine gesunde Ernährung und ökologischen Anbau von Nahrungsmitteln näher bringt. Zusätzlich unterrichtet er Kinder in Hygiene und Medizin und betrachtet dies als seinen persönlichen sozialen Beitrag. Wenn seine Zeit es erlaubt, nutzt das Amtsgericht seine Fähigkeiten als forensischer Arzt.

Schon gewusst?

## Free Wifi – Das Internet fährt mit



Ab sofort können Sie gleich auf dem Weg vom Flughafen zum Paragon mit Ihren Lieben zu Hause Kontakt aufnehmen. Unsere Fahrzeuge verfügen über ein WLAN Netz, in das Sie sich während des Transfers vom Flughafen zum Hotel, bzw. vom Hotel zum Flughafen, einloggen können. **Dieser Service ist für unsere Gäste kostenfrei.**



**10% Rabatt** vom 1. bis 31. Oktober 2016



# Unsere Preise in der Übersicht

## Sommer (01.05.–15.10.2016)

Aufenthaltsdauer	Gartenzimmer p.P.	Standard mit Balkon p.P.	mit Dachterrasse p.P.
14 Nächte	1.915,90 EUR	2.076,90 EUR	2.366,70 EUR
21 Nächte	2.753,10 EUR	2.994,60 EUR	3.429,30 EUR
28 Nächte	3.509,80 EUR	3.831,80 EUR	4.411,40 EUR

### Sommer-Sonderpreis:

vom 1. Mai bis 15. Oktober 2016 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	2.608,20 EUR	2.849,70 EUR	2.898,00 EUR	3.139,50 EUR
21 Nächte	3.743,25 EUR	4.105,50 EUR	4.177,95 EUR	4.540,20 EUR
28 Nächte	4.862,20 EUR	5.345,20 EUR	5.441,80 EUR	5.924,80 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	2.704,80 EUR	2.946,30 EUR	2.994,60 EUR	3.236,10 EUR
21 Nächte	3.864,00 EUR	4.266,25 EUR	4.298,70 EUR	4.660,95 EUR
28 Nächte	5.023,20 EUR	5.506,20 EUR	5.602,80 EUR	6.085,80 EUR

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

## Frühjahrsangebot (16.03.–30.04.2017)

Aufenthaltsdauer	Grundpreis* p.P.	mit EZ-Zuschlag	mit Dachterrasse im DZ p.P.	mit Dachterrasse im EZ
14 Nächte	2.608,20 EUR	2.849,70 EUR	2.898,00 EUR	3.139,50 EUR
21 Nächte	3.743,25 EUR	4.105,50 EUR	4.177,95 EUR	4.540,20 EUR
28 Nächte	4.862,20 EUR	5.345,20 EUR	5.441,80 EUR	5.924,80 EUR

## Sommer (01.05.–15.10.2017)

Aufenthaltsdauer	Gartenzimmer p.P.	Standard mit Balkon p.P.	mit Dachterrasse p.P.
14 Nächte	1.915,90 EUR	2.076,90 EUR	2.366,70 EUR
21 Nächte	2.753,10 EUR	2.994,60 EUR	3.429,30 EUR
28 Nächte	3.509,80 EUR	3.831,80 EUR	4.411,40 EUR

### Sommer-Sonderpreis:

vom 1. Mai bis 15. Oktober 2017 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%

**Vergangene Preislisten verlieren ihre Gültigkeit. Irrtümer und Änderungen vorbehalten.**

\*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

**Unsere kostenlose Hotline 00800 466 46678 für Anrufer aus Deutschland, der Schweiz und Österreich.**

Wir sind **Montag bis Freitag von 8.00 bis 18.30 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](http://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](http://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](mailto:info@paragonsrilanka.com)  
[www.paragonsrilanka.com](http://www.paragonsrilanka.com)



»Du lächelst – und die Welt verändert sich.«

Gautama Buddha