



Ayurveda Paragon »Aktuell«

Herbstzeit ist Vata-Zeit.

Empfehlungen für die innere Balance

Der Herbst kommt. Es stürmt, die Temperaturen fallen und die Sonne ist oft hinter den Wolken versteckt. Vata hat die Eigenschaft kalt, rau, trocken und beweglich zu sein und genau das trifft auch auf das Wetter im oftmals kühlen und stürmischen Spätherbst zu. Dies beeinflusst das Gleichgewicht der Doshas in unserem Körper und bei allen Menschen erhöht sich in dieser Zeit das Vata. Die Gemütsstimmung ist oft getrübt. Unruhe, Nervosität, Schlaflosigkeit, unregelmäßige Verdauung und trockene Haut können u.a. die Folge sein. Auch die Gelenke leiden an dem hohen Vata-Anteil im Körper und so kann es vermehrt zu Gelenkschmerzen kommen.

Damit Ihr Körper nicht aus dem Gleichgewicht gerät, gönnen Sie sich jetzt eine Ganzkörper-Ölmassage. Sie wirkt besänftigend auf das Nervensystem, kräftigt den Kreislauf und hilft Toxine aus dem Körper zu transportieren. Wärme und Feuchtigkeit wirken ausgleichend. Die Nasenschleimhäute sind bei der kalten Witterung besonders anfällig und trocken schnell aus. Dagegen helfen 1–2 Tropfen Sesamöl, die sie in die Nase einreiben können. Bevorzugen Sie nun warme, gekochte und leicht verdauliche Speisen. Süß, sauer und salzig tut dem Vata gut, daher sind diese Geschmacksrichtungen nun ideal. Die Getränke sollten ebenfalls warm sein. In dieser Jahreszeit tun Ingwerwasser und Kräutertees mit wärmenden Eigenschaften besonders gut.

Für eine gesunde und erfüllende Herbstzeit ist eine regelmäßige Tagesroutine empfehlenswert, denn Regelmäßigkeit gleicht das Vata aus. So schaffen Sie eine deutliche Verbesserung des körperlichen und geistigen Wohlbefindens.

Wir wünschen Ihnen eine schöne Herbstzeit. Gehen Sie achtsam mit Ihrem Körper um und bleiben Sie gesund!

Im Überblick

<i>Herbstzeit ist Vata-Zeit.....</i>	01
<i>Hotel The Bartizan.....</i>	02
<i>Kardamom – die Königin unter den Gewürzen.....</i>	03
<i>Zu Gast im Ayurveda Paragon: Daniela Ziegler.....</i>	04
<i>Unsere Mitarbeiter</i>	06
<i>Abnehmwochen im Ayurveda Paragon</i>	06
<i>Unsere Preise</i>	07
<i>Kontakt</i>	08
<i>Paragon Friends</i>	08



NEUERÖFFNUNG



Eröffnung unseres Boutique Hotels *The Bartizan* im historischen Fort in Galle

Mitten in der wunderschönen Altstadt in Galle wurde im Sommer unser luxuriöses Boutique Hotel „The Bartizan“ eröffnet.



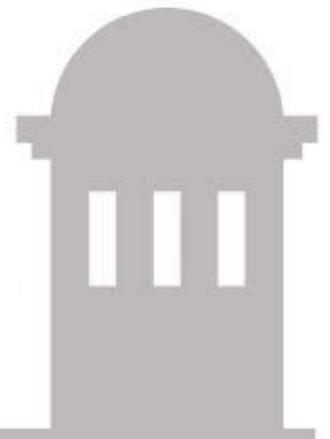
Bei dem Umbau des historischen Gebäudes im holländischen Baustil wurde sorgfältig darauf geachtet, dass viele original architektonischen Elemente beibehalten wurden. Der Standort des Hotels an der Festungsmauer und an der berühmten Pedlar Street in der UNESCO Weltkulturerbe-Stadt Galle ist einzigartig.

Die 12 Zimmer sind sehr geräumig und mit modernster Ausstattung liebevoll eingerichtet. Eindrucksvoll sind die etwas kleineren Turmzimmer mit privatem Balkon. Sie bieten einen herrlichen Ausblick auf den indischen Ozean, insbesondere zum Sonnenuntergang.



Die beiden Erkertürme des Gebäudes, im Englischen „bartizan“ genannt, gaben dem Hotel den Namen.

Jedes Zimmer wird inklusive Frühstück angeboten.
Weitere Informationen sowie Preise und Buchungsmöglichkeiten finden Sie unter www.thebartizan.com





Der grüne Kardamom gehört zu der Gattung der Ingwergewächse, stammt ursprünglich aus Sri Lanka und Südindien und hat einen süßen, scharfen und bitteren Geschmack. Nach Europa kam das exotische Gewürz durch arabische Händler, die ihn teuer verkauften. Auch heute noch ist Kardamom eine echte Kostbarkeit und wird oft als das „drittteuerste“ Gewürz bezeichnet. Nur Safran und Vanille sind noch teurer.

Kardamom – die Königin unter den Gewürzen

In der ayurvedischen Medizin wird der grüne Kardamom sehr geschätzt und ist ein bedeutender Bestandteil wichtiger Arzneimittel. Insbesondere wirkt Kardamom positiv auf den Magen und den Verdauungstrakt. Er ist verdauungsfördernd, vertreibt Blähungen und ist sehr gut verträglich. Weitere positive Wirkungen werden ihm bei Asthma, Bronchitis und bei Erkältungsbeschwerden zugeschrieben. Außerdem wirkt Kardamom stimmungsaufhellend, hilft Harnwegsleiden vorzubeugen, regt der Kreislauf an und fördert die Gedächtnisleistung. Wenn man häufig unter Mundgeruch leidet, ist das regelmäßige Kauen von einigen Kardamomsamen eine schnelle und gesunde Lösung.

Wie alle Gewürze sollten Sie ihn möglichst frisch verwenden. Der gemahlene Kardamom ist praktisch aber längst nicht so intensiv und aromatisch wie frische Kardamomkapseln. Seine gesundheitsfördernde Wirkung entfaltet Kardamom besonders als Tee. Einfach die Kapseln mit heißem Wasser überbrühen und fünf Minuten ziehen lassen, damit die heilkräftigen ätherischen Öle ihre ganze Wirkung entfalten können. Das gleichzeitig süße und leicht scharfe Aroma harmonisiert aber auch mit Desserts hervorragend und verleiht ihnen das gewisse Extra.



»Der Mensch lebt nicht von dem, was er isst, sondern von dem, was er verdaut.«

Christoph Wilhelm Hufland



Zu Gast im Ayurveda Paragon

Im Gespräch mit *Daniela Ziegler*

Drei Wochen verbrachte Daniela Ziegler, die bekannte Schauspielerin und Sängerin, in diesem Jahr im Ayurveda Paragon. Wir freuen uns, dass wir Sie zu Ihren persönlichen Ayurveda-Erfahrungen befragen durften.

Seit wann beschäftigen Sie sich mit Ayurveda?

Ayurveda habe ich Ende der 80er Jahre aus purer Neugierde für mich entdeckt und dann regelmäßig fortgeführt. Zunächst in Deutschland und später auch in Sri Lanka. Dort war ich zum ersten Mal zu einer Kur im Jahr 1996.

Was schätzen Sie an dieser ganzheitlichen Heilkunst und wie ist Ihre Erfahrung?

Im Gegensatz zur Schulmedizin betrachtet man hier ja auch die mentale Konstitution. Ayurveda hat für meinen Geist und Körper eine sehr entspannende und stabilisierende Wirkung. Vor einer langen Serie von Vorstellungen für ein Musical habe ich mich einmal mit einer Ayurveda-Kur vorbereitet. Jeden Abend singen und bloß keine Erkältung bekommen, das war das Ziel. Es hat wunderbar geklappt – ich war als Einzige in dieser Zeit nicht krank.

Leben Sie zu Hause auch nach den ayurvedischen Empfehlungen? Wie integrieren Sie es in Ihr stressiges Berufsleben als Schauspielerin und Sängerin?

Das ist ganz schwierig. Mein Tagesrhythmus ist sehr unterschiedlich. Wenn ich z.B. vor der Kamera stehe, muss ich oft schon um 5 oder 6 Uhr aufstehen und arbeite dann täglich 10 bis 14 Stunden. Den Tag beginne ich mit einem Glas warmen Wasser, 1/2 ausgepresste Zitrone, 1 TL Kurkuma, etwas Leinöl und manchmal darf auch etwas Honig hinein. Tagsüber trinke ich viel Wasser und auch Vata-, Pitta- oder Kapha-Tee, je nachdem was gerade so empfindungsmäßig dran ist. Aber um morgens schon Meditation, Yoga usw. zu machen – da müsste ich vermutlich um 3 Uhr aufstehen. Das schaffe ich nicht, aber ich gratuliere jedem, der das kann. Wenn ich Theater spiele, dreht sich mein Rhythmus und die Hauptarbeitszeit ist am Abend bis 23.00 Uhr. Dann ist es leichter Yoga am Morgen zu praktizieren. Eine Atemmeditation mache ich oft abends vor der Vorstellung.

Circa alle zwei Jahre genieße ich eine Kur und bin sehr glücklich, dass ich bei guter Gesundheit schon ein ziemliches Alter erreicht habe. Wenn ich auf der Bühne stehe, kann ich immer noch gut mit den jüngeren Kollegen mithalten. Ich denke, dass Ayurveda dazu beigetragen hat. An die „Verjüngung“ durch Ayurveda glaube ich jedoch nicht.



Sollten sich mehr Menschen mit Ayurveda befassen bzw. sich eine Kur gönnen. Ist es eine Frage des Alters?

Na ja, ich war 40, als ich damit begonnen habe und ich denke, dies ist ein Alter, in dem viele Menschen beginnen mehr in sich hineinzuhören. Ich finde, je früher desto besser. Eine Kur in Sri Lanka zu machen, ist etwas besonderes, da die Menschen hier sehr freundlich und zugewandt sind. Das ist ja ganz entscheidend bei einer Behandlung, denn es trägt auch dazu bei, dass man sich selbst öffnet um alles gut aufzunehmen.

Wie haben Sie uns entdeckt?

Zwei Kolleginnen, mit denen ich auch befreundet bin sind „Paragon Wiederholungstäter“ und sagten mir: „Geh doch mal ins Paragon“. Da ich mich gerade aus persönlichen Gründen in einer schwierigen Zeit befinde, wollte ich weg, abschalten und eine lange Reise machen. So habe ich mich dann für das Ayurveda Paragon entschieden. Der erste Teil meiner Reise bestand aus einer Kreuzfahrt und im Anschluss folgte die dreiwöchige Kur in Sri Lanka.

Was schätzen Sie besonders an Ihrer Kur im Paragon?

Das Paragon ist ein wirklich sehr gut geführtes Kurhotel. Von meinem Arzt und von allen anderen Mitarbeitern fühle ich mich bestens betreut und freundlich umsorgt. Ich werde von zwei wunderbaren Therapeutinnen behandelt und massiert. Das ist ein großer Genuss, denn es ist für mich sehr wichtig, dass die Therapeuten wirklich synchron arbeiten. Ganz bezaubernd anzusehen sind die Mandalas aus Blüten und Blättern, die die Therapeuten mit unglaublicher Mühe jeden Tag legen und auf die man während der Behandlung schaut.

Ich habe mich bisher immer entschieden, entweder Kur oder Urlaub zu machen, aber hier gelingt beides ganz wunderbar. Ich liebe das Meer – auf das Meer zu schauen ist wie Meditation für mich – einfach so entspannend. Durch das ständige Rauschen der Brandung, schlafe ich im Paragon sehr gut und lasse extra nachts die Terrassentür auf, damit ich das Meer noch besser hören kann. Prima ist auch, dass man hier sehr gut im Meer schwimmen kann, bedingt durch zwei vorgelagerte Riffs, also zuzusagen in den Genuss eines „hauseigenen Seewasser-Pools“ kommt. Man kann sich im Paragon zurückziehen oder Kontakt haben, ganz wie man möchte, z.B. auch beim sehr guten und vielseitigen ayurvedischen Essen. Also, so wie ich es jetzt empfinde, werde ich bestimmt auch „Wiederholungstäter“.

Welche Anwendung tut Ihnen besonders gut?

Die Körpermassage ist ganz wunderbar und ich mag die Marmamassage sehr gerne, die Blockaden löst und Energien fließen lässt. Die Anwendung mit Milch-Reissäckchen ist besonders gut für meine Haut, nicht umsonst hat ja Cleopatra schon in Milch gebadet.

Verraten Sie uns noch, wo wir Sie demnächst auf der Bühne oder im Film bewundern dürfen?

Bedingt durch Todesfälle in meiner Familie, die sich gehäuft haben, gab es einen Einbruch in meinem Leben. Ich nehme mir im Moment eine Auszeit und habe erst einmal alle Angebote abgesagt. Eventuell wird der zweite Teil des Films „Familie mit Hindernissen“ gedreht, der in diesem Jahr auf ARD zu sehen war und es gibt auch eine Anfrage für ein Musical in Berlin aber ich lasse mir noch etwas Zeit mit der Entscheidung, wann es für mich weiter geht und ich für die nächste Rolle bereit bin.

Liebe Frau Ziegler, alles Gute für Sie und herzlichen Dank, dass Sie sich die Zeit für ein Gespräch genommen haben. Wir freuen uns auf das Wiedersehen!

Mit Daniela Ziegler sprach
Tanja Claassen (Ayurveda
Paragon) im Mai 2017.



Wir stellen unsere Mitarbeiter vor...



**Indunil
Abeysekara
Jayawardana**

Leitung Apotheke

Viele Gäste kennen Frau Abeysekara vielleicht von der Führung durch unsere hauseigene ayurvedische Apotheke, die einmal in der Woche stattfindet. Sie ist die Leiterin unserer Apotheke und schon seit 20 Jahren ein fester Teil der Belegschaft.

Aufgewachsen ist sie mit einer jüngeren Schwester und ihren Eltern in einem kleinen Dorf in der Nähe von Galle. Zusammen mit ihrem Mann und den beiden erwachsenen Söhnen lebt sie heute noch dort. Nachdem ihre Schwester begann Medizin zu studieren, hatte sie auch den Wunsch im medizinischen Umfeld tätig zu sein. Ihr beruflicher Alltag ist natürlich längst zur Routine geworden. Dennoch ist für Frau Abeysekara die Tätigkeit sehr erfüllend, denn es ist ihr wichtig, einen Beitrag zu leisten, damit Menschen sich besser fühlen. Täglich nimmt sie die Bestellungen für die Medikamente entgegen und organisiert alle Abläufe. Anschließend geht sie mit drei weiteren Angestellten ans Werk.

Für die spätere Herstellung der Abkochungen, Kräuterwasser und Tonics in unserer Kräuterküche, wiegt und misst sie die Zutaten nach dem vorgegebenen Rezept und stellt alles entsprechend zusammen. Nach der Anweisung der Ärzte werden die Pillen und Tabletten sortiert und das Pulver abgemessen. Anschließend werden sie in kleine Tüten verpackt und beschriftet. Auch alle Medizin-Behälter erhalten ein handgeschriebenes Etikett mit dem Namen des Gastes und der Anleitung zur Einnahme. Jeder Gast erhält täglich eine eigene Medizinbox, die zunächst durch einen Arzt kontrolliert und anschließend von Frau Abeysekara in die Medizinschränke entsprechend der Zimmernummer verteilt wird. In der Hauptsaison werden täglich bis zu ca. 800 Tabletten und Pillen sowie ca. 20 Liter Flüssigkeit ausgegeben.

Kostenlos informieren
00800 466 466 78



Abnehmwochen

Nutzen Sie jetzt die Gelegenheit, um Ihrem gesunden Gewicht ein ganzes Stück näher zu kommen. Auf dem gesunden Weg und nachhaltig zum Wohlfühlgewicht mit unserem speziellen **Ayurveda-Abnehmprogramm**. Eine Teilnahme ist möglich **bei Anreise im Zeitraum 26.10. bis 26.11.2017**.

- Ayurvedisches Spezial-Bufferet
- Akkupunktur-Anwendungen
- Informationsgespräche mit unseren ayurvedischen Ärzten rund um das Thema Ernährung und Abnehmen

Um einen spürbaren und anhaltenden Erfolg zu erzielen, empfehlen wir einen Aufenthalt von mindestens zwei Wochen. Gäste, die nicht am Abnehmprogramm teilnehmen möchten, können individuell ihre Kur durchführen.

Nähere Informationen erhalten Sie unter unserer kostenlosen Rufnummer 00800 466 466 78 oder über info@paragonsrilanka.com.



Unsere Preise in der Übersicht

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.

Ihr Vorteil

Winterangebot (16.10.–20.12.2017)

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

Winter-Hochsaison (21.12.2017–15.03.2018)

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

Saisonaufschlag vom 20.12.2017 bis 03.01.2018: 120,75 EUR pro Woche/p.P.

Frühjahrsangebot (16.03.–30.04.2018)

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.–15.10.2018)

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 2018 entfällt der EZ-Zuschlag und unsere Gartenzimmer sind günstiger.

Ihr Vorteil

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** 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



»Die Samen der
Vergangenheit sind die
Früchte der Zukunft.«

Buddha