



ASIEN: SRI LANKA

## AYURVEDA-KUR - PARAGON HOTEL

- > Traditionelle Lehre des authentischen Ayurveda
- > Erholung im tropischen Ambiente
- > Höchste Auszeichnung als "Ayurvedic Pharmacy"
- > Ayurvedische Heilkräuter-Sauna
- > Zimmer mit Balkon/Terrasse zur Meerseite

Das Herz der Anlage ist das Gesundheitszentrum, das für seine gut ausgebildeten Ärzte und die qualitativ hochwertigen Ayurveda-Kuren berühmt ist. Im Garten befindet sich die Ayurveda-Heilkräutersauna. Süßwasserpools und Liegestühle machen die Ruhepausen nach den Behandlungen zum Genuss, das Meer lädt zum unbeschwerten Schwimmen ein...



## REISEDETAILS

**1. - 15. Reisetag: Talpe**

**Körper & Geist im Paragon Hotel reinigen (Grundreise: 15 Tage / 14 Nächte)**

Passen Sie die Reisedauer gern individuell nach Ihren Wünschen an.

## **Die Ayurveda-Heilkunst**

Die Geschichte von Ayurveda reicht rund 5.000 Jahre zurück. Das Leben im Einklang mit sich selbst und der Natur ist ein wesentliches Element im ganzheitlichen Ansatz der ayurvedischen Lehre. Schon lange vor unserer Zeitrechnung erkannten Philosophen und Heilkundige, dass Gesundheit oft nicht nur körperliche Ursachen hat. In dieser traditionellen Heilmethode Indiens bedeutet Gesundheit geistige und körperliche Ausgewogenheit. Es geht darum, die drei einander zugeordneten Wirkungsprinzipien (Doshas), die Körper, Seele und Geist regulieren, ins Gleichgewicht zu bringen. Dies wird durch Massagen, Ölbäder, Yoga, Meditation und besondere, typgerechte Ernährung erreicht. Nach einer gründlichen Diagnose stellen speziell ausgebildete Ärzte den individuellen Behandlungsplan für jeden Gast zusammen.

## **Ayurveda im Paragon Hotel**

Seit der Gründung 1996 ist das Hotel Paragon eines der führenden Ayurveda-Resorts, bekannt für die qualitativ hochwertigen und authentischen Panchakarma-Ayurveda-Kuren. Das ayurvedische Behandlungsprogramm hat das Ziel, uns wieder in die individuelle Balance der Lebensenergien zu führen und kann viele Störungen und Krankheiten, die wir oft als unabwendbar hinnehmen, heilen. Das im Paragon für Sie entwickelte und ausgewogene zwei- bis dreiwöchige Kurprogramm hilft Ihnen dabei. Aus mehr als 50 verschiedenen Anwendungsformen wird für Sie nach der bekannten Pulsdiagnose der individuelle Therapieplan von dem für Sie zuständigen Arzt erstellt. Das Gesundheitszentrum des Paragon zählt zu den besten der Insel – als einziges Resort Sri Lankas hat das Paragon die höchste Auszeichnung des Gesundheitsministeriums „Ayurvedic Pharmacy“ erhalten. Vier hochqualifizierte Ayurveda-Ärzte und mehr als 50 Therapeuten kümmern sich um Ihr Wohlergehen. Gemäß der Ayurveda-Tradition werden männliche Gäste von männlichen Therapeuten, weibliche Gäste von Therapeutinnen behandelt. Fast alle Behandlungsräume befinden sich auf der Meerseite – genießen Sie Ihre Therapien beim entspannenden Klang des Indischen Ozeans und lassen Sie sie im tropischen, palmengesäumten Garten oder am Pool im antiken Stil nachwirken. Die Räume für Blüten- und Kräuterbäder und -duschen sind im Erdgeschoss in der Nähe des Swimming-Pools untergebracht. Hier befindet sich auch die ayurvedische Sauna. Diese wurde nach überlieferten Vorgaben unter Verwendung ausschließlich natürlicher Materialien erbaut, die doppelten Wände bestehen aus einem Gemisch aus gemahlenen Termiten-Ablagerungen und Korallen, Bienenhonig und ayurvedischen Abkochungen. Der Verputz besteht aus Korallensand, Honig und gekochten Früchten. Im Boden eingelassen sind mehr als 50 verschiedene Gewürze und Heilkräuter, die bei Erwärmung Ihre Wirkung entwickeln. Eine ayurvedische Sauna wird übrigens auf angenehme 40°C temperiert. Die hoteleigene Apotheke ist das Herzstück des Resorts. Sie ist eine der wenigen staatlich geprüften und zur Herstellung ayurvedischer Medikamente zugelassenen Apotheken in Sri Lanka. Hier werden täglich Ihre individuellen Abkochungen, Pillen, Pulver und anderen Heilmittel unter strikter Einhaltung der Vorgaben der alten Schriften wie auch hygienischer Bedingungen hergestellt. Besuchen Sie die Apotheke und erleben Sie, wie Öle, Pulver, Abkochungen, Tabletten und mehr täglich frisch zubereitet werden. Sie werden den Wert dieser Heilmittel noch mehr schätzen lernen, wenn Sie den aufwendigen Herstellungsprozess gesehen haben. Zusätzliche Therapien für spezifische Beschwerden am Kopf, Rücken, Schultern, Rückrad, Gelenken, Haut usw. werden für Sie bei Bedarf zusammengestellt. Gerne können Sie die für Ihre Bedürfnisse ausgewählte und zusammengestellte Medizin auch mit nach Deutschland nehmen.

## **Ärzte & Behandlungen**

Die Paragon-Ärzte sind anerkannte Ayurveda-Ärzte und haben alle ihre Ausbildung und Praxis in verschiedenen ayurvedischen Institutionen erworben. Ihre mehrjährige Behandlungserfahrung im Hotel kommt auch Ihnen zugute. Die Ärzte erstellen nach einer ausführlichen Pulsdiagnose Ihr persönliches Kurprogramm, das auf Ihre momentane gesundheitliche Verfassung abgestimmt ist. Sie leiten die Therapeutinnen und Therapeuten, die Sie während Ihres gesamten Aufenthalts mit Synchronmassagen und der im Haus angefertigten Kräutermidizin behandeln. Sie werden während Ihres gesamten Aufenthalts von den gleichen Therapeutinnen oder Therapeuten versorgt. Ihr persönlicher Arzt nimmt sich gerne Zeit für ein zusätzliches Gespräch mit Ihnen. Um eventuelle Sprachschwierigkeiten zu umgehen, haben Sie deutschsprachige Gästebetreuer an Ihrer Seite, die Ihnen auch bei allen hotelbezogenen Fragen gerne zur Verfügung stehen. Eine ärztliche Versorgung ist 24 Stunden lang gewährleistet.

## Resort & Zimmer

Das Haus wurde 1996 von einem Schüler des renommierten Tropenarchitekten Geoffrey Bawa errichtet. In der für ihn typischen Bauweise entstand ein offenes, licht- und luftdurchflutetes Haus, das dem tropischen Klima des Landes in jeder Hinsicht gerecht wird und seinen Gästen während ihrer Kur einen Ort der Regeneration und Entspannung bietet. Helle, freundliche und warme Farbtöne und große, offene Flächen kreieren das tropische Ambiente und vermitteln Transparenz und Weite. Die Möbel im einladenden Foyer sind authentische, antike Sammlerstücke, die den Kolonialstil der letzten Jahrhunderte reflektieren. Das Resort liegt ca. 130 km südlich von Colombo direkt am traumhaft schönen Strand des Indischen Ozeans. Der große Garten und die Terrasse laden ein, die herrlichen Sonnenauf- und -untergänge zu genießen. Ein doppeltes, vorgelagertes Korallenriff bildet einen großen, natürlichen Pool und gewährleistet unbeschwertes Schwimmen im immer angenehm warmen Meerwasser. Das Riff bringt es mit sich, dass der Strand des Ayurveda Paragon streckenweise Felsen aufweist. Es ist deshalb ratsam, Badeschuhe zu tragen. Natürlich steht Ihnen auch ein Süßwasserpool zur Verfügung. Im geräumigen, lichtdurchfluteten Restaurant können Sie sich mit den delikaten, im Sinne des Ayurveda zubereiteten Speisen verwöhnen lassen. Soweit das Wetter es zulässt, findet einmal wöchentlich das Diner im Garten unter den Sternen statt, begleitet von Klängen lokaler Musiker. Alle Zimmer, stilvoll in hellen tropischen Farben ausgestattet, verfügen über einen Balkon oder eine Terrasse zur Meerseite, die stete Meeresbrise sorgt das ganze Jahr über für eine natürliche Abkühlung. Auf Fernseher oder Internet-Anschluss in den Zimmern wurde verzichtet; Ziel ist, 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 den 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. Wer noch ein bisschen "mehr" Ausblick aufs Meer und Entspannungsmöglichkeit auf der eigenen Terrasse möchte, sollte ein Dachterrassen-Zimmer in der obersten Etage buchen. Für den gehobenen Anspruch hält das Paragon "Die Suite" für Sie bereit. Ein großzügiger Wohn- und Aufenthaltsbereich, zwei Schlafzimmer, zwei Bäder und eine riesige, uneinsehbare Terrasse machen "Die Suite" zu einem privaten Refugium innerhalb des Ayurveda Paragon. Genießen Sie Ihre Panchakarma-Kur in Ihrem ganz persönlichen Reich.

## Tagesablauf & Freizeit

Der Tag startet nach Wunsch mit Yoga unter Anleitung eines ausgebildeten Yogalehrers. Nach dem Frühstück beginnen Ihre zeitlich abgestimmten Behandlungen. Es können von Ihrer jeweiligen Verfassung abhängig drei bis fünf verschiedene ayurvedische Therapien erfolgen. Die Mahlzeiten sind für die unterschiedlichen Konstitutionstypen (Vata, Pitta, Kapha) zubereitet. Sie werden viel trinken, unterschiedliche Tees und warmes Wasser, das eine wichtige Komponente im ayurvedischen Kurprogramm darstellt. Die Abende klingen aus mit Meditation unter Anleitung und informativen Vorträgen. Hier erfahren Sie z.B., wie Sie die Wirkung Ihrer Kur auch zu Hause aufrecht erhalten können und was Sie aus ayurvedischer Sicht auch daheim zur Erhaltung Ihrer Gesundheit tun können. Bei Kochdemonstrationen zeigt Ihnen unser Chefkoch, wie Sie mit einfachen Mitteln leckere srilankanische Gerichte zubereiten können. Ein ausgewogenes Unterhaltungs- und Kulturprogramm trägt zu Ihrem Wohlbefinden und zur Entspannung bei. Das Hotel bietet Ausflüge zu diversen Zielen an, die i.d.R. mit den hoteleigenen Kleinbussen unternommen werden. Generell finden diese sowohl am Vormittag als auch am Nachmittag statt, 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 der 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 sich nach einer Tour über die Insel ganz und gar Ihrer Kur und Ihrer Regeneration widmen. Gern unterbreiten wir Ihnen Vorschläge für eine Insel-Tour und erstellen Ihnen hierfür ein Angebot. Sollten Sie mit Ihren Lieben zu Hause auf elektronischem Weg in Kontakt bleiben wollen, so können Sie dies mit Ihrem eigenen Laptop über eine kabellose Internet-Verbindung im Foyer oder am Computer im Internet-Raum, ebenfalls im Foyer, jederzeit gern tun. Die Rezeptions-Mitarbeiter helfen Ihnen gerne weiter.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
01.05.2017*	15.10.2017	X	1.916 €
STANDARD-ZIMMER Erdgeschoss			
01.05.2017*	15.10.2017	X	2.077 €
STANDARD-ZIMMER			
01.05.2017*	15.10.2017	X	2.367 €
DACHTERRASSEN-ZIMMER			
16.10.2017*	20.12.2017	X	2.609 €
STANDARD-ZIMMER			
16.10.2017*	20.12.2017	X	2.898 €
DACHTERRASSEN-ZIMMER			
21.12.2017*	15.03.2018	X	2.705 €
STANDARD-ZIMMER			

21.12.2017*	15.03.2018	X	2.995 €
DACHTERRASSEN-ZIMMER			
16.03.2018*	30.04.2018	X	2.609 €
STANDARD-ZIMMER			
16.03.2018*	30.04.2018	X	2.898 €
DACHTERRASSEN-ZIMMER			
01.05.2018*	31.07.2018	X	1.659 €
STANDARD-ZIMMER Erdgeschoss			
01.05.2018*	31.07.2018	X	1.820 €
STANDARD-ZIMMER			
01.05.2018*	31.07.2018	X	2.109 €
DACHTERRASSEN-ZIMMER			
01.08.2018*	31.10.2018	X	1.916 €
STANDARD-ZIMMER Erdgeschoss			
01.08.2018*	31.10.2018	X	2.077 €
STANDARD-ZIMMER			
01.08.2018*	31.10.2018	X	2.367 €
DACHTERRASSEN-ZIMMER			
01.11.2018*	20.12.2018	X	2.609 €
STANDARD-ZIMMER			
01.11.2018*	20.12.2018	X	2.899 €
DACHTERRASSEN-ZIMMER			
21.12.2018*	28.02.2019	X	2.705 €
STANDARD-ZIMMER			
21.12.2018*	28.02.2019	X	2.995 €
DACHTERRASSEN-ZIMMER			
01.03.2019*	30.04.2019	X	2.609 €
STANDARD-ZIMMER			
01.03.2019*	30.04.2019	X	2.899 €
DACHTERRASSEN-ZIMMER			
01.08.2019*	31.10.2019	X	1.916 €
STANDARD-ZIMMER Erdgeschoss			
01.08.2019*	31.10.2019	X	2.077 €
STANDARD-ZIMMER			
01.08.2019*	31.10.2019	X	2.367 €
DACHTERRASSEN-ZIMMER			

01.11.2019*	20.12.2019	X	2.448 €
STANDARD-ZIMMER Erdgeschoss			
01.11.2019*	20.12.2019	X	2.609 €
STANDARD-ZIMMER			
01.11.2019*	20.12.2019	X	2.898 €
DACHTERRASSEN-ZIMMER			
21.12.2019*	29.02.2020	X	2.705 €
STANDARD-ZIMMER			
21.12.2019*	29.02.2020	X	2.995 €
DACHTERRASSEN-ZIMMER			
01.03.2020*	31.03.2020	X	2.609 €
STANDARD-ZIMMER			
01.03.2020*	31.03.2020	X	2.898 €
DACHTERRASSEN-ZIMMER			

\* = 15 Tage / 14 Nächte p.P. im Doppelzimmer In den Monaten Mai bis 20. Dezember entfällt der Einzelzimmer-Zuschlag. Seit dem 16.07.2016 fällt eine neue Mehrwertsteuer für Gesundheitseinrichtungen an. Diese ist bereits in den Preisen inkludiert. Gerne unterbreiten wir Ihnen natürlich auch ein Angebot für einen längeren Aufenthalt! Sprechen Sie uns an!

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > Übernachtungen in gebuchter Zimmerkategorie im Paragon Hotel im Doppelzimmer mit Meerblick
- > Verpflegung: Ayurvedische Vollpension + Getränke (nicht enthalten sind alkoholische Getränke)
- > Flughafentransfers im klimatisierten Minibus
- > Entspannende Fußmassage nach Ihrer Ankunft im Hotel
- > Sämtliche Konsultationen durch hochqualifizierte ayurvedische Ärzte
- > Ayurvedische Behandlungen inkl. ayurvedischer Medizin durch bestens ausgebildete Therapeuten
- > Yoga und Meditation
- > Vorträge über Ayurveda
- > Ausflug in die Weltkulturerbe-Stadt Galle und zum Sonnenuntergang an der Friedenspagode auf dem Ramsalaberg



## ZUSATZLEISTUNGEN

- > Einzelzimmer-Zuschlag (242 €)  
14 Nächte

## NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Internationale Flüge
- > Visagebühren Sri Lanka (zur Zeit USD 35,-, vorbehaltlich Änderungen)
- > Reiseversicherungen

## TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 1

Maximalanzahl von Personen: beliebig

## ATMOSFAIR

nachdenken • klimabewusst reisen

**atmosfair**



**NEUE ENERGIE FÜR NEPAL: Helfen Sie das Klima zu schützen!** Beim Hin- und Rückflug für eine Person nach Sri Lanka entstehen klimarelevante Emissionen in Höhe von **3550 kg**. Durch einen freiwilligen Beitrag von **82 €** unterstützen Sie unser engagiertes Klimaschutzprojekt **NEUE ENERGIE FÜR NEPAL** und tragen so zur Entlastung unseres Klimas aktiv bei.

## ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 21 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 21 vor Reisebeginn möglich.

## WEITERE INFOS

### Weitere buchbare Leistungen

- > Internationale Flüge (0 €)  
Gerne machen wir Ihnen ein Angebot für die passende Flugverbindung ab/an Ihrem Wunschflughafen, auch mit Nutzung eines Rail & Fly - Zugtickets für die Bahnan-/abreise zum Abflughafen.

## **Programmhinweise**

- > Bei Saisonzeiten überschneidenden Reisen wird eine Mischkalkulation vorgenommen.

## **Einreise & Gesundheit**

- > Einreise: Für die Einreise benötigen Reisende mit deutscher Staatsangehörigkeit den Reisepass und ein Visum. Der Reisepass muss noch mindestens 6 Monate über das Rückreisedatum hinaus gültig sein. Das Visum kann vorab als "Electronic Travel Authorization" (ETA) online auf der Internetseite [www.eta.gov.lk](http://www.eta.gov.lk) beantragt werden.
- > Sollten Sie eine andere Staatsbürgerschaft als die deutsche besitzen, so teilen Sie uns bitte bei Ihrer Anfrage und vor Buchung Ihre Nationalität mit, so dass wir Sie über die entsprechenden Einreisebestimmungen informieren können. Vielen Dank!
- > Impfungen: Es sind keine Impfungen vorgeschrieben (Gelbfieberimpfung nur erforderlich, sofern man aus einem Infektionsgebiet einreist). Empfohlen werden die Standardimpfungen (Polio, Tetanus, Diphtherie), Masern, Hepatitis A/(B) und ggfs. eine Malaria-Prophylaxe. Wir empfehlen einige Wochen vor Abreise aktuelle Informationen bei den Tropeninstituten einzuholen.

## **Generelle Hinweise**

- > Veranstalter: a&e erlebnis:reisen GmbH
- > Stand: 06.08.19 (BS)

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.