



Detailprogramm

Sri Lanka

Ayurveda und Kultur: Rundreise für Entdecker und Genießer

Inhalt

Reisedetails.....	3
Reiseverlauf.....	3
Allgemeine Beschreibung.....	3
Kur/Hausprogramm.....	3
Wohnen.....	4
Genießen.....	4
Umgebung.....	5
Rundreiseverlauf (13 Tage).....	5
Zusätzliches Entgelt.....	7
Wahlleistungen.....	7
Praktische Hinweise.....	8
Atmosfair / Anreise / Transfers.....	8
Einreisebestimmungen / Sicherheit.....	8
Gesundheit und Impfungen.....	9
Mitnahmeempfehlungen.....	9
Währung / Post / Telekommunikation.....	10
Zollbestimmungen.....	10
Wissenswertes.....	10
Versicherung.....	11
Nebenkosten / Trinkgelder.....	11
Umwelt.....	11
Bewusst reisen mit NEUE WEGE.....	12
Zeitverschiebung und Klima.....	12
Sprache und Verständigung.....	13
Religion und Kultur.....	13
Essen und Trinken.....	13
Einkaufen und Souvenirs.....	14
Besondere Verhaltensweisen.....	14
Reiseliteratur.....	15
Ihre Reisenotizen.....	17

Reisedetails

Sri Lanka

Ayurveda und Kultur: Rundreise für Entdecker und Genießer

Reiseverlauf

- Ayurveda-Kur für Individualisten
- Beeindruckende Kultur und Natur
- Kombination Ayurveda und Rundreise



Allgemeine Beschreibung

Wie eine Perle, so wirkt es auf der Landkarte, hängt die Tropeninsel am indischen Subkontinent. Keinem anderen Land hat man einen schöneren Namen gegeben. In der Antike war vom Teich der roten Lotusblume die Rede oder von der Insel der Götter. Sri Lanka bedeutet frei übersetzt "strahlend schönes Land". Nicht mal so groß wie Bayern, präsentiert sich die Insel in einer eindrucksvollen Vielfalt. Faszinierende Naturschönheiten und Kulturstätten, weiße Strände und tiefgrüne Teeplantagen, es wäre zu schade im Rahmen Ihrer Ayurveda-Kur all dies zu versäumen!

Lassen Sie sich verzaubern von dieser einmaligen Reise, die Ihnen immer wieder den Wechsel von herrlichen Ayurveda-Anwendungen und sanfter Stimulierung im Rahmen begleitender Ausflüge bereitet.



Kur/Hausprogramm

Gemeinsam mit unserer Partneragentur vor Ort haben wir eine Ayurveda-Kur der anderen Art für Sie ausgearbeitet!

Sie genießen Ihre Ayurveda-Kur in drei einzigartigen Resorts, die zugleich idealer Ausgangspunkt für interessante Ausflüge und Exkursionen sind. So haben Sie die Möglichkeit Sri Lanka in all seinen Facetten von Kultur, Natur und traumhaften Stränden zu erleben. Dabei nehmen Sie Ihre Kur mit und erleben Sie unter der Aufsicht des Ayurveda-Arztes auf gleichem Niveau an unterschiedlichen Orten. Wir haben die Ausflüge so aufeinander abgestimmt, dass sie vom zeitlichen Rahmen und den physischen Anforderungen her ideal zu Ihrem Kurverlauf passen. Ein gewisses Maß an Aktivität und interessanten Eindrücken und Erlebnissen ist keineswegs kontraindiziert, sondern kann bei gesunden Menschen den Kurerfolg durchaus positiv unterstützen. Schöne Erlebnisse stimulieren die Sinne und wirken sich positiv auf unsere Stimmung und Gesundheit aus. Der entsprechende Ayurveda-Arzt koordiniert Ihre gesamte Kur unter Berücksichtigung aller für den Kurerfolg relevanter Faktoren.



Wohnen

Im schönen Ayurvedie Sigiriya Retreat in Sigiriya startet Ihre Ayurveda-Kur. Nach einer ausführlichen Konsultation mit Ihrem behandelnden Ayurveda-Arzt wird Ihr Behandlungsplan für die nächsten fünf Tage erstellt. „Ein kleines Paradies“ – inmitten der Natur und mit Blick auf eine der bedeutendsten Sehenswürdigkeiten des Landes.

Im fast maledivisch anmutenden Maalu Maalu Resort an weißem Sandstrand im Nordosten der Insel führen Sie Ihre Ayurveda-Kur fort. Auch hier achtet Ihr Ayurveda-Arzt sehr genau auf einen bestmöglichen Übergang. Neben Ihrem Anwendungsprogramm im schönen Ayurveda-Bereich direkt am Strand erleben Sie hier einen Urlaub auf höchstem Niveau! Sie werden begeistert sein von kulinarischen Höchstgenüssen, wie einem ayurvedischen Katamaran Frühstück oder einem exklusiven Ayurveda-Dinner im herrlichen White Sands Restaurant, wo der immer noch warme Sand Ihre Füße sanft massiert.

Die letzte Nacht vor Ihrem Heimflug verbringen Sie in einem stilvollen Kolonialstilhaus über den Dächern Kandys, dem Mountbatten Bungalow. Hier erwartet Sie ein stimmungsvolles Flower Bath und herrliches Farewell Ayurveda Dinner.

Genießen

Während Ihrer Reise genießen Sie die vielfältige Ayurveda-Küche auf höchstem Niveau. „Mit allen Sinnen genießen“ – so lautet das gelebte Motto auch in Bezug auf Ihre Mahlzeiten. Die einheimischen Gewürze und Kräuter vermischen sich mit den Düften der vielfältigen Blüten und Gewächse. Der sanfte, immer warme Wind streichelt Ihre Haut, während Sie unter freiem Himmel Ihre Mahlzeiten genießen. Wohin auch immer Ihr Blick währenddessen schweift, lassen Sie sich verzaubern!



Umgebung

Seien Sie gespannt was das "strahlend schöne Land" Ihnen an Besonderheiten zu bieten hat! Abgestimmt auf Ihren Behandlungsplan gehen Sie auf Entdeckungstour: So genießen Sie z.B. die früh morgendliche Stimmung in luftiger Höhe auf dem berühmten Sigiriya Rock, den Sie früh morgens bei noch angenehmen Temperaturen und ohne große Menschenmassen erklimmen. Wie hoch Sie steigen bestimmen Sie selbst, eine Übung in Achtsamkeit und eine Art Meditation - eine ganz besondere Energie!

Gehen Sie auf Tuchfühlung mit Elefantenherden und genießen Sie die Sonnenuntergangsstimmung im Minneriya Nationalpark! Haben Sie schon einmal mit einem buddhistischen Mönch meditiert? Auf Ihrer Reise werden Sie diese Gelegenheit haben - zum Sonnenaufgang, wenn der Tag uns die meiste Energie schenkt, erfahren Sie eine persönliche Meditationsanleitung mit einem Mönch nahe der Dambulla Golden Caves. Von Maalu Maalu aus führt Sie ein Ausflug in das nahe gelegene Batticaloa, eine ehemalige holländische Festungsstadt. Hier besichtigen Sie einen Hindutempel, bestaunen den schönen Leuchtturm und erstehen vielleicht das ein oder andere Souvenir für Ihre Lieben zuhause. Was wäre eine Reise nach Sri Lanka ohne Kandy? Seit 1988 ist die Stadt Weltkulturerbe und ist neben seinen zahlreichen religiösen Stätten die Schmuckstadt Sri Lankas. Jede Braut der Insel kommt hierher, um die Garderobe und den Schmuck für die Hochzeit zu erstehen. Im Ort haben Sie die Möglichkeit im Rahmen der täglichen Cultural Show durch Musik, Tanz und den berühmten Feuertanz Ihren Sinnen ein begeisterndes Fest zu liefern. Vielleicht möchten Sie während eines anschließenden Besuchs des berühmten Zahntempels Ihre Reise mit einer ganz persönlichen Zeremonie beim Entzünden einer Kerze ausklingen lassen.



Rundreiseverlauf (13 Tage)

Tag 1: Flughafen – Sigiriya (Flughafen – Sigiriya – 146 km – ca. 4 Stunden)

Vormittag: Ankunft am Flughafen. Empfang und Betreuung bei der Ankunft durch einen Vertreter von Connaisance de Ceylan.

Optionale Erfahrung auf dem Weg:

- Umandawa Buddhist Retreat bietet eine einzigartige Erfahrung für diejenigen, die sich für den Buddhismus oder die ökologische Landwirtschaft interessieren. Die ideale Haltestelle für ein Mittagessen zwischen dem Flughafen und dem kulturellen Dreieck (Sigiriya). Zuerst erhalten Sie ein traditionelles Sri Lanka Curry Essen und im Anschluss geben Sie den Mönchen ein Opfer oder „Dhane. Diese Praxis wird durchgeführt, um den Mönchen für ihre spirituelle Führung zu danken. Danach geht es weiter zu einer Farm, die sich auf Kokosnussprodukte spezialisiert hat.
- Dhane nur vor 12 Uhr morgens
- Ideal für Ankünfte zwischen 8 und 9 Uhr
- Aufpreis von Euro 15

Nachmittag: Ankunft im Hotel & Check-In im Ayurvede Sigiriya Retreat. Freizeit im Hotel für den restlichen Tag.

Tag 2: Sigiriya – Minneriya – Sigiriya (Sigiriya – Minneriya – 30 km – 40 Minuten)

Vormittag: Nach dem Frühstück ayurvedische Anwendungen nach dem Behandlungsplan des Arztes

Optional:

- Traditionelle Töpferei: Gestalten Sie mit einem einheimischen Töpfer traditionelle Töpferarbeiten.
- Gemüseernte: Pflücken Sie Ihr eigenes Gemüse in unserem Bio-Garten (saisonal - je nach Verfügbarkeit)
- Kochvorführung: Verwandeln Sie Ihre reiche Ernte mit Hilfe eines Kochs in ein Sri Lanka-Currys auf einem traditionellen Holzfeuerofen.
- Genießen Sie eine köstliche Mahlzeit: Genießen Sie ein authentisches und lokales vegetarisches/veganes Mittagessen

- Aufpreis von Euro 18

Nachmittag: Mittagessen im Hotel, Safari im Minneriya-Nationalpark, Abfahrt vom Hotel um 13:30 Uhr. Um 19:00 Uhr werden Sie wieder zurück im Hotel sein. Minneriya ist eine kleine Stadt auf Sri Lanka, die für zwei Dinge berühmt ist: für den großen Minneriya-See, der von König Mahasen erbaut wurde, und für den Minneriya-Nationalpark, der wegen der vielen Elefanten ein beliebter Ort für Safariliebhaber ist. Darüber hinaus liegt Minneriya in der Nähe von Habarana, wo es einige hochklassige Hotels für Touristen gibt und einige berühmte Weltkulturerbestätten wie Anuradhapura, Polonnaruwa und Sigiriya, die relativ nahe an Minneriya liegen. (Die Safari wird im Minneriya National Park/Kaudulla oder Eco Park durchgeführt, je nach der Bewegung der Elefanten).

Tag 3: Sigiriya – Lion's Rock – Sigiriya (Sigiriya – Lion's Rock – 12 km – 20 Minuten)

Vormittag: Besuch der Felsenfestung Sigiriya. Abfahrt vom Hotel um 07:00 Uhr morgens. Im Zentrum des kulturellen Dreiecks liegt die Sigiriya-Felsenfestung, eine weitere bemerkenswerte technische Meisterleistung und ein faszinierendes Beispiel für künstlerische Handwerkskunst. Die aus dem lebenden Felsen gehauene Festung Sigiriya war die Hochburg von König Kashyapa, ein beeindruckender Königspalast. Sigiriya oder der "Löwenfelsen" ist vor allem für seine Fresken berühmt, eine Reihe von "Wolkenmädchen", die auf den Felsen gemalt sind. Auf halber Höhe des Felsens kann man die kunstvoll, angelegten Wassergärten sehen, in denen sich die königlichen Bäder und Brunnen befinden, von denen einige auch heute noch während der Regenzeit in Betrieb sind. Sigiriya ist ein noch immer bestehendes Denkmal für Kashyapa und die Vision eines wahrhaft egoistischen Monarchen. Rückkehr ins Hotel zum Frühstück. Ayurvedische Anwendungen nach dem Behandlungsplan. Nachmittag: Optionale Erfahrungen wie an Tag 2

Tag 4: Sigiriya

Vormittag: Nach dem Frühstück ayurvedische Anwendungen nach dem Behandlungsplan, optionale Erfahrungen wie an Tag 2
Nachmittag: Optional Ausflug zum Dambulla Rock Temple - 26 Euro pro Person

Tag 5: Sigiriya – Polonnaruwa – Passekudha (Sigiriya – Passekudha – 152 km – 3:45 Stunden)

Vormittag: Frühes Frühstück & Check-Out. Heute verlassen Sie das Ayurvie Sigiriya Resort. Nach Ihrem

Frühstück machen Sie sich gemeinsam mit Ihrem Reiseleiter auf den Weg in Richtung Ostküste. Unterwegs besuchen Sie die mittelalterliche Hauptstadt Polonnaruwa.

Polonnaruwa wurde nach dem Fall von Anuradhapura gegründet und ist als die mittelalterliche Hauptstadt Sri Lankas bekannt. In Polonnaruwa befinden sich die Ruinen einiger Meisterwerke buddhistischer Bildhauerkunst und bemerkenswerter Ingenieursleistungen, die ihrer Zeit weit voraus waren. Besonders hervorzuheben ist der Gal Vihara-Tempel mit seinen berühmten Felszeichnungen des Buddha und Parakrama Samudra - ein riesiges, von Menschenhand geschaffenes Reservoir mit einer Fläche von über 23 km.

Nachmittag: Ankunft & Check-In im Maalu Maalu Resort & Spa in Passekudha, ayurvedische Kopfmassage und Ayurveda Welcome Dinner auf dem Spa Deck oder unter freiem Sternenhimmel im White Sands Restaurant

Tag 6: Passekudha - Batticaloa – Passekudha (Passekudha - Batticaloa - 37 km)

Vormittag: Nach dem Frühstück, erster Shirodhara-Tag, ayurvedische Anwendungen nach Behandlungsplan
Nachmittag: Nach dem Mittagessen im Hotel Ausflug nach Batticaloa (Leuchtturm, Holländischer Fort, Mamangam, Hindu-Tempel)
Rückkehr zum Hotel, Abendessen

Tag 7: Passekudha

Vormittag: Nach dem Frühstück, zweiter Shirodhara-Tag, ayurvedische Anwendungen nach Behandlungsplan
Nachmittag: Den Rest des Tages verbringen Sie entspannt im Hotel.

Tag 8: Passekudha

Vormittag: Nach dem Frühstück, dritter Shirodhara-Tag, Freizeit im Hotel
Nachmittag: Workshops mit dem Arzt: Herstellung eines eigenen Pinda Sveda, Herstellung eines eigenen ayurvedischen Öls, Besuch eines Kräutergartens, o.ä.

Tag 9: Passekudha

Vormittag: Nach dem Frühstück, vierter Shirodhara-Tag oder Nasya-Tag, Freizeit im Hotel
Nachmittag: Mittagessen & Abendessen

Tag 10: Passekudha

Vormittag: Frühstück im „Habaka“ oder „Ruwala“ Restaurant, Ihre Shirodhara Serie ist heute vorbei. Viele Menschen erleben diesen Tag mit besonders viel und

frischer Energie, ayurvedische Anwendungen nach Behandlungsplan

Nachmittag: Mittagessen & Abendessen

Tag 11: Passekudha

Vormittag: Ayurveda-Kochvorführung mit dem Arzt und Restaurantleiter - "Wie kann ich eine typische ayurvedische Mahlzeit zu Hause kochen?"

Ihre Kur nähert sich dem Ende. Heute erfahren Sie wie Sie die Elemente der ayurvedischen Küche weiterhin Zuhause für sich integrieren können. Selbstverständlich erhalten Sie Ihren persönlichen Ernährungsplan als kleine "Guideline" für Zuhause.

Ayurvedische Anwendungen nach Behandlungsplan.

Nachmittag: Mittagessen, Abendessen und Übernachtung.

Tag 12: Passekudha – Mahiyanganaya – Kandy (Passekudha – Kandy – 190km – 4:45 Stunden)

Vormittag: Nach dem Frühstück, ayurvedische Anwendungen nach Behandlungsplan, Check-Out und Fahrt nach Kandy über Mahiyanganaya mit Picknick.

Nachmittag: Ankunft & Check-In im Mountbatten Bungalow, Freizeit im Hotel, Besuch des Zahntempels, Abendessen und Übernachtung im Hotel

Tag 13: Kandy – Flughafen (Kandy – Flughafen – 102km – 2 Stunden)

Vormittag: Nach dem Frühstück, Besuch im Peradeniya Botanischen Garten und Ausflug in die Innenstadt Kandy.

Nachmittag: Transport zum Flughafen

Zusätzliches Entgelt

Visumgebühr für Sri Lanka: 35,- USD (Stand Januar 2021)

Wahlleistungen

- Deutsch sprechender Fahrerguide gegen Aufpreis

Praktische Hinweise

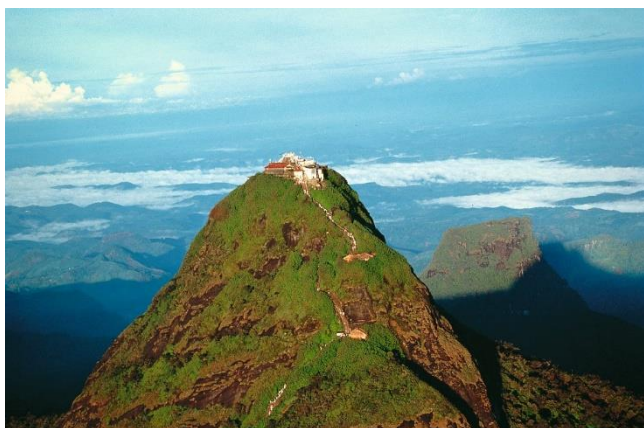
Atmosfair / Anreise / Transfers

Atmosfair

Schließen Sie mit uns einen Bund für klimaneutrales Fliegen: Neue Wege zahlt für jede Atmosfair-Buchung die Hälfte des Beitrags. So funktioniert Atmosfair: Unter www.atmosfair.de ermitteln Sie mit wenigen Klicks die CO²-Emission Ihres Fluges. Dieselbe Menge an Kohlendioxid wird in einem Atmosfair-finanzierten Projekt an anderer Stelle eingespart, zum Beispiel, indem ein indisches Dorf seinen Dieselgenerator durch eine moderne Solaranlage ersetzt. Wenn Sie Atmosfair fliegen, unterstützen Sie diese Projekte mit einer Spende, die sich nach der CO²-Emission Ihres Fluges richtet. Geben Sie ganz einfach bei Ihrer Buchung an, dass Sie klimaneutral fliegen möchten. Atmosfair ist vom TÜV zertifiziert und wird laufend kontrolliert. So sind Sie sicher, dass Sie interessante Reisen mit verantwortungsbewusstem Handeln verbinden - wirklich Atmosfair! Wenn Sie einen atmosfair-Beitrag leisten möchten, geben Sie dies einfach bei Ihrer Buchung an.

Anreise

Sie fliegen mit einer renommierten Fluggesellschaft in der Economy Class von Deutschland nach Colombo. Gerne bieten wir Ihnen gegen Aufpreis auch den Business Class Tarif oder Abflüge ab Wien oder Zürich an. Neue Wege Reisen haftet nicht für Flugplanänderungen, Verspätungen, etc. und daraus resultierende Programmänderungen. Es gelten die internationalen Bestimmungen der Fluggesellschaften.



Einreisebestimmungen / Sicherheit

Für Reisen nach Sri Lanka sind ein noch mindestens 6 Monate gültiger Reisepass und die Einholung eines Visums erforderlich. Die Beantragung des sogenannten ETA Visums geschieht am besten im vereinfachten Online Verfahren über die „Electronic Travel Authorization“ (ETA), unter www.eta.gov.lk. Bitte füllen Sie das dort hinterlegte Antragsformular nach den Anweisungen auf der Seite sorgfältig aus. Die Gebühren werden per Kreditkarte (American Express, Master und Visa) abgerechnet. Bitte achten Sie darauf, Ihre E-mail Adresse korrekt in dem Online-Formular anzugeben. Touristenvisa werden mit einer Gültigkeitsdauer von 30 Tagen ab dem Tag der Einreise ausgestellt. Die Einreise ist nur mit einem nach Ausreise noch 6 Monate gültigen Reisepass möglich. Wichtig: Bei Aufenthalten von mehr als 30 Tagen muss ein Visum vor Anreise bei der sri-lankischen Botschaft beantragt werden. Weitere Infos finden Sie auf der Webseite der sri-lankischen Botschaft: www.sri-lanka-botschaft.de

Für aktuelle Informationen zur Visumsbeantragung verweisen wir auf die offizielle Seite der srilankischen Behörde für Immigration (Department of Immigration and Emigration) <http://www.immigration.gov.lk> bzw. auf die offizielle Seite zur Visumsbeantragung <http://www.eta.gov.lk>.

Weitere nützliche Informationen erhalten Sie auch auf der Website <https://www.srilanka.travel/helloagain/>

Sicherheitshinweise

Bitte beachten Sie die aktuellen Informationen zur Sicherheitslage auf der Homepage des Auswärtigen Amtes: www.auswaertiges-amt.de

Aktuelle Informationen für Reisende im Zusammenhang Covid-19 finden Sie auf der Webseite des Bundesgesundheitsministeriums:

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus-infos-reisende.html>

Da die Gefahr von Taschendiebstahl in Touristenzentren recht hoch ist, empfiehlt es sich Geld, Flugticket und Pass am besten immer am Körper zu tragen. Eine Kopie der Passinnenseite und des Visums sowie Passfotos und ggf. Schecknummern bitte separat aufbewahren. Bitte lassen Sie Wertgegenstände auch im

Hotel nicht offen und unbewacht liegen, sondern nutzen Sie die dafür vorgesehenen Safes auf Ihrem Zimmer oder an der Rezeption.



Gesundheit und Impfungen

Der Gesundheitsdienst des Auswärtigen Amtes empfiehlt generell immer den Schutz gegen Tetanus, Diphtherie, Polio, Influenza, Pertussis und Hepatitis A. Bei Langzeitaufenthalten über vier Wochen oder besonderen Risiken auch Hepatitis B, Japanische Enzephalitis, Tollwut, Typhus und evtl. Cholera. Aktuelle Informationen finden Sie unter: www.auswaertiges-amt.de

Vor Ihrer Reise empfiehlt es sich, den Rat eines Tropenarztes einzuholen. Gute Informationen erhalten Sie z.B. beim Zentrum für Reisemedizin unter www.crm.de oder beim Tropeninstitut Hamburg www.gesundes-reisen.de. Dort finden Sie auch Angaben zur Malariaprophylaxe. Trinken Sie vor Ort am besten nur Mineralwasser aus gekauften, original verschlossenen Flaschen (überall in Sri Lanka käuflich), oder aufbereitetes Wasser. Ansonsten sind auch andere in Flaschen abgefüllte Getränke in Ordnung, solange die Flaschen vor dem Trinken original verschlossen waren. Vermeiden Sie mit Eiswürfeln gekühlte Getränke. Vorsichtshalber sollten Sie kein Speiseeis oder ungeschältes Obst zu sich nehmen. Generell gilt: "Schälen Sie es, kochen Sie es, oder vergessen Sie es!" Achten Sie darauf, dass Fleisch und Fisch immer gut durchgebraten, -gekocht oder -gegrillt sind. So können Sie Durchfälle und viele Tropen- und Infektionskrankheiten vermeiden. Sri Lanka bietet außerdem eine große Vielfalt an vegetarischen Köstlichkeiten.

Wichtige Medikamente

Nehmen Sie bitte Ihre gewohnten Medikamente in ausreichender Menge mit. Sie sollten sich in Absprache mit Ihrem Hausarzt eine kleine Reiseapotheke zusammenstellen. Schützen Sie sich vor zu langer und intensiver

Sonneneinstrahlung mit einem leichten Sonnenhut, einer guten Sonnenbrille und Cremes für die Lippen und Haut. Wichtig sind Medikamente gegen Grippe, sowie gegen Magen- und Darmverstimnungen. Denken Sie auch an einen ausreichenden Schutz vor Insektenstichen. Wer regelmäßig Medikamente einnehmen muss, unter psychischen oder physischen Krankheiten leidet, sollte vor Abreise seinen Hausarzt konsultieren.



Mitnahmeempfehlungen

Kleidung

Sie benötigen leichte, wenig empfindliche Baumwollkleidung, einen leichten Sonnenhut und bequeme Schuhe zum Gehen.

Für die Dämmerung sollten Sie immer langärmelige Kleidung dabei haben (Schutz vor Moskitos). Für die Ayurvedakur ist es ratsam, alte Unterwäsche mitzunehmen, da diese mit den Massage-Ölen in Berührung kommt. Wegen der Sonneneinstrahlung ist eine gute Sonnenbrille wichtig.

In Sri Lanka kleidet man sich einfach, jedoch ist nachlässige oder unangemessene Kleidung nicht gerne gesehen. Baden oben ohne ist verboten.

Gepäck

Bitte nehmen Sie einen nicht mehr neuen, aber dennoch gebrauchsfähigen Koffer, Reisetasche, Seesack oder Rucksack mit, da bei den landesüblichen Transporten Gebrauchsspuren am Gepäck unvermeidbar sind.



Währung / Post / Telekommunikation

Die Währung ist die Sri Lanka Rupie. Sie ist gegliedert in 100 Cents. Die Einfuhr der Landeswährung ist bis zu einem Betrag von LKP 1.000, die Mitnahme von Fremdwährung unbegrenzt erlaubt (ab umgerechnet USD 5.000,- aber deklarationspflichtig). Da der Wert der Rupie in den vergangenen Monaten starken Schwankungen ausgesetzt war, empfiehlt sich die Ermittlung des tagesaktuellen Kurses unter www.oanda.com. Vor der Einreise müssen alle Reisenden im Flugzeug eine Ein- und Ausreisekarte ausfüllen. Darauf ist die Devisensumme einzutragen, die Sie einführen werden (alle Währungen, einschließlich Traveller Checks). Bei der Ausreise darf die einheimische Währung nur bis zu einem Betrag von LKP 250,- ausgeführt werden. Um das Restgeld umtauschen zu können, ist es wichtig, die Wechselbestätigungen immer aufzubewahren. Die Ein- und Ausfuhr von Devisen ist oftmals Änderungen unterworfen. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Bank bzw. Ihrem Reiseleiter. Die Einfuhr indischer oder pakistanischer Währung ist nicht erlaubt. Wir empfehlen direkt bei Ankunft an den Wechselstuben am Flughafen Colombo etwas Geld zu wechseln. Später haben Sie dazu auch im Hotel Gelegenheit. Wenn Sie auf Sicherheit bedacht sind, bieten sich Travellers Checks als Zahlungsmittel an. Mit EC-Karten mit dem Maestro-Zeichen können Sie ebenfalls Bargeld am Bankautomaten (ATM Machine) ziehen. Neue Bankkarten mit dem V-Pay Zeichen sind nicht für Zahlungen in Asien freigeschaltet. Bitte fragen Sie hier noch einmal bei Ihrer Bank nach den konkreten Bedingungen.

Telekommunikation

Die Landesvorwahl für Sri Lanka ist +94. Von den Hotels aus können Sie problemlos nach Deutschland telefonieren. Alternativ können Sie sich eine örtliche SIM-

Karte kaufen und diese in Ihr deutsches Handy einlegen, um so preiswerter nach Deutschland telefonieren zu können.

Vorwahl von Sri Lanka nach Deutschland: +49, nach Österreich +43 und in die Schweiz +41

Internet

Internetcafés sind in allen großen Städten und Touristenzentren zu finden. In den meisten unserer Resorts können Sie sich auch mit einem WLAN Code ins Internet einwählen.



Zollbestimmungen

Der Import von bestimmten Gütern ist verboten oder beschränkt. Dies schließt wertvolle Metalle, Platin, Gold, Silber in jeder Form, gefährliche Drogen und Betäubungsmittel, Gegenstände aus Fauna und Flora sowie indische und pakistanische Währung ein. Alle vorher angeführten Güter müssen angemeldet werden. Importe von Feuerwaffen, Munition, Sprengstoff und gefährlichen Waffen ist strengstens untersagt. Weitergehende Zollinformationen zur Einfuhr von Waren erhalten Sie bei der Botschaft Ihres Ziellandes. Nur dort kann Ihnen eine rechtsverbindliche Auskunft gegeben werden.

Wissenswertes

Strom

Die Stromspannung beträgt 230 - 240 Volt. Da es sich um britische dreipolige Steckdosen handelt, sollten Sie einen Weltadapter mitnehmen. In den meisten Hotels funktionieren europäische Flachstecker und im Bedarfsfall können an der Rezeption Universalstecker ausgeliehen werden.

Fotografieren & Zubehör

Für Ihre Digitalkamera sollten Sie genügend Speicherkarten und Ersatzakkus mitnehmen.

Bitte gehen Sie zurückhaltend mit der Kamera um, vor allem, wenn Sie Menschen fotografieren wollen. Sie sollten zuerst den Betreffenden um Erlaubnis fragen, die jedoch im Allgemeinen gewährt wird. Ein Ablehnen sollte jedoch unbedingt akzeptiert werden!

Falls Sie jemandem versprechen sollten, das Bild zu schicken, dann tun Sie es bitte auch.

In Indien werden einige historische Stätten als Andachtsstätten genutzt. Hier sollte man mit dem Fotografieren besonders vorsichtig sein, denn es ist verboten, Personen vor Statuen und Gemälden zu fotografieren. Am besten man fragt den Tempelwächter vorher, ob Fotografieren erlaubt ist. Eine Tempelspende von einigen Rupien wird in der Regel erwartet.

Eintritts-/Fotopermits

An antiken Stätten und in den Wildgebieten ist das Fotografieren oft nur mit einem Eintritts- und Fotografierpermit erlaubt. Die Preise an den verschiedenen Orten sind unterschiedlich. Fragen Sie vor Ort nach den genauen Bestimmungen.



Versicherung

Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktritts-kosten-Versicherung. Diese können Sie bei Buchung Ihrer Reise direkt bei uns abschließen. Ein umfangreiches Versicherungspaket mit Reiseabbruch-, Reisekranken-, Reisegepäckversicherung, sowie Medizinischer Notfallhilfe ist ebenfalls buchbar. Beachten Sie, dass ein Abschluss bis spätestens 30 Tage vor Reiseantritt erfolgen muss. Bei kurzfristiger Reisebuchung muss der Abschluss direkt bei Anmeldung erfolgen.

Nebenkosten / Trinkgelder

Der Umgang mit Trinkgeld wird von Hotel zu Hotel unterschiedlich gehandhabt. Generell ist es empfehlenswert, das Trinkgeld am Ende Ihres Aufenthaltes bei der Rezeption für das gesamte Team zu geben. Denn auch die „unsichtbaren Geister“ haben wesentlich zum Gelingen Ihres Urlaubs beigetragen. Als Richtwert empfehlen wir bei einer zweiwöchigen Reise einen Betrag von 60-100 EUR pro Person. Generell gilt jedoch, dass Trinkgelder auf freiwilliger Basis gegeben werden und je nach Ihrer Zufriedenheit ausfallen sollten. Grundsätzlich sollten Sie immer einige Rupien in kleinen Scheinen mit sich führen, um kleine Dienstleistungen, die Sie in Anspruch nehmen, entsprechend honorieren zu können.

Umwelt

Als nachhaltiger Reiseveranstalter legen wir großen Wert auf Umweltschutz und eine angemessene Nutzung der örtlichen Ressourcen. Auch der Einzelne trägt hier Verantwortung und kann dazu beitragen seine Reise nachhaltig zu gestalten!

Wasser und Elektrizität sind in vielen Ländern ein knappes Gut. Durch einen sparsamen Umgang mit diesen Ressourcen unterstützen Sie eine nachhaltige Entwicklung. Da die Müllentsorgung in den Gastländern oftmals nicht den deutschen Verhältnissen entspricht, sollten Sie darauf achten, so wenig Müll wie möglich zu produzieren. Hierbei können schon ein paar kleine Schritte sehr hilfreich sein! Die Nutzung von Plastikflaschen kann durch die Mitnahme wiederverwendbarer Trinkflaschen vermieden werden. Diese können mit aufbereitetem Wasser aufgefüllt werden. Wenn Sie Batterien und andere heikle Abfälle nicht vor Ort entsorgen, sondern diese wieder mit nach Deutschland nehmen, vermeiden Sie eine unnötige Belastung des Gastlandes. Beim Einkauf können Sie durch die Mitnahme eines Stoffbeutels den Gebrauch von Plastiktüten umgehen. So können Sie helfen, das Plastikaufkommen zu reduzieren.

Der Besuch kultureller Einrichtungen und das Zusammentreffen mit der einheimischen Bevölkerung werden besonders dann zu einem unvergesslichen Erlebnis, wenn Sie die Ratschläge des Reiseleiters und der von uns versendeten „Sympathie Magazine“ befolgen.



Bewusst reisen mit NEUE WEGE

Mit NEUE WEGE reisen Sie nachhaltig!

Corporate Social Responsibility (CSR) beschreibt die unternehmerische Verantwortung für eine nachhaltige Entwicklung. Diese bezieht sich auf das wirtschaftliche Handeln eines Unternehmens, auf umweltbezogene Aspekte bis hin zu sozialen Beziehungen und Strukturen. Das CSR-Siegel, das von einem unabhängigen Zertifizierungsrat TourCert (Experten aus Tourismus, Wissenschaft, Umwelt, Entwicklung & Politik) vergeben wird, gibt Auskunft über die Wesentlichkeit und Überprüfbarkeit der nachhaltigen Entwicklung bei Touristikunternehmen.

Nachhaltigkeit ist schon seit Firmengründung elementarer Bestandteil der NEUE WEGE Firmenphilosophie. Wir haben die CSR-Initiative ergriffen und geben Ihnen, als verantwortungsvollem Urlaubsgast, Orientierungshilfe und schaffen mehr Transparenz zum Thema Nachhaltigkeit. Seit Erhalt des CSR-Siegels in 2009 verfasst NEUE WEGE einen Nachhaltigkeitsbericht zur Dokumentation aller CSR-Aktivitäten.

Sehen Sie selbst und lesen Sie mehr im NEUE WEGE Nachhaltigkeitsbericht unter: www.neuewege.com/csr

Zeitverschiebung und Klima

Die Zeitverschiebung zwischen Deutschland und Sri Lanka beträgt im Sommer +3,5 und im Winter +4,5 Stunden.

Auf Sri Lanka herrscht tropisches Klima mit, je nach Jahreszeit, unterschiedlich starkem Niederschlag. Die Durchschnittstemperaturen reichen von 16°C im zentralen Hochland bis zu 32°C an der Nordostküste. Die durchschnittliche Jahrestemperatur für die gesamte Insel liegt bei 28 bis 30°C.

Während der Südwesten des Landes immer feucht mit zwei deutlichen Niederschlagsmaxima im Mai und Oktober ist, bringt der Südwestmonsun an der Nordost- und Ostküste nur geringe Niederschläge. Dort fallen die meisten Niederschläge während des Nordostmonsuns im November und Dezember. Die Niederschläge werden beeinflusst durch die Monsunwinde aus dem Indischen Ozean und dem Golf von Bengalen, welche auch die vier Jahreszeiten bestimmen: von Mai bis Oktober bringen Südwestwinde Feuchtigkeit aus dem Indischen Ozean. Treffen diese Winde auf das zentrale Hochland, entstehen z.T. heftige Regenschauer am Gebirge und im Südwesten der Insel. Der Osten und Nordosten bekommen in dieser Zeit wenig Regen. Von Oktober bis November treten periodische Windböen auf, die eher trübes Wetter bringen. Von Dezember bis März bringt der Nordostmonsun Feuchtigkeit aus dem Golf von Bengalen in den Norden und Nordosten der Insel. Die Zeit von März bis Anfang Mai bringt insgesamt wenig Niederschlag.

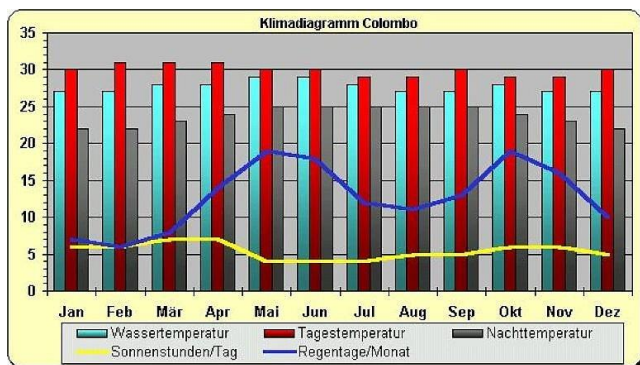
Unsere Ayurvedaresorts liegen überwiegend an der Südwestküste Sri Lankas, wo von November bis Anfang Mai am wenigsten Niederschlag fällt.

Wissenswertes zum Monsun

Das Wetter auf Sri Lanka wird durch den Monsun bestimmt, eine jahreszeitlich wiederkehrende Änderung der Windrichtung.

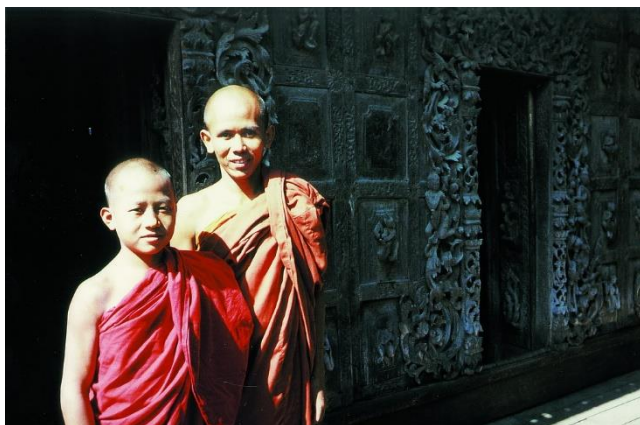
Je nachdem welcher Monsun herrscht, ist das Wetter im Süden/Westen oder im Norden/Osten ideal.

In Sri Lanka steht die Sonne im Frühjahr und im Herbst senkrecht oberhalb des Äquators. Die Luft auf der Erde erwärmt sich und steigt auf, was einen Unterdruck erzeugt. Die Luft reichert sich über dem Ozean mit Wasser an, kühlt ab und wandert wieder auf die Erde in Richtung Äquator, um den Unterdruck auszugleichen. Da sich die Erde dreht, nimmt der Mensch die Luftströme als Nordost- oder Südwestwinde wahr. Die Windrichtung ändert sich im Mai nach Südwesten. Die Luft reichert sich über dem Indischen Ozean mit Wasser an und regnet am Bergland ab. Da dies sehr nah an der Südwestküste liegt, gibt es dort heftige Gewitter und Regenfälle. Im Gegensatz zum Südwest-Monsun ist der Nordost-Monsun von November bis Mai annähernd gleichbleibend, aber wesentlich schwächer als der Südwest-Monsun. Zum einen ist die Wasseraufnahme durch die Luft nicht so groß, zum anderen sind die Berge, an denen sich die Wolken abregnen, meist weit von der Küste entfernt.



Sprache und Verständigung

Heute sind auf Sri Lanka sowohl Singhalesisch als auch Tamil als Amtssprachen anerkannt. Die Mitarbeiter der Ayurveda Resorts und Hotels sprechen Englisch. In den Ayurvedahäusern steht Ihnen (z.T. saisonabhängig) ein deutschsprachiger Übersetzer zur Verfügung.



Religion und Kultur

Sri Lanka ist ein Land der religiösen Vielfalt. Die Bevölkerungsmehrheit der Singhalesen bekennt sich überwiegend zum Theravada-Buddhismus (69,1%). Andere religiöse Gruppen sind die Hindus (15,5%), die fast ausschließlich Tamilen sind, Muslime (9,6%), die größtenteils Nachfahren arabischer Händler sind und Christen (7,5%). Der Buddhismus wird aber vom Staat bevorzugt behandelt. So sieht die sri-lankische Verfassung vor, dass der Staat für den Schutz und die Pflege des Buddhismus verantwortlich ist.

Bitte beachten Sie, besonders an religiösen Stätten, dass Sie nicht versehentlich die Sitten der Einheimischen missachten.

Als Grundregel gilt: Die Zentren der Religionsgemeinschaften betritt man generell ohne Schuhe; in den buddhistischen Schreinen ist außerdem zu beachten, dass man sie ohne Kopfbedeckung betritt.

Für weitere Informationen empfehlen wir Ihnen als Lektüre das Sympathiemagazin "Sri Lanka verstehen", das

Ihnen einen guten Überblick zur Geschichte, Religion und Alltagskultur bietet. Das Magazin bekommen Sie von uns mit Ihren Buchungsunterlagen.



Essen und Trinken

Die sri-lankische Küche ist eine der schärfsten der Welt. Grund ist natürlich die Nähe zu Indien, der Gewürzküche Südasiens. Das Standardgericht ist Reis und Curry mit Fisch oder Hühnchen. Andere gern gegessene Gerichte sind: Roty (Teigtasche mit versch. Füllung), Fried Rice (Reis mit versch. Beimischungen im Wok angeschmort) oder String Hoppers (Teignudeln in Streifen). Weil auf Sri Lanka viele ethnische Gruppen leben, die jeweils ihre Küche mitgebracht haben, gibt es viele unterschiedliche Richtungen, die man probieren kann. Es gibt u.a. chinesische Restaurants, Restaurants mit 'halal food' (= nach muslimischem Ritus "rein"), typisch singhalesische Garküchen und natürlich Mischformen aus allem.

Vegetarier haben keine Probleme, denn im Buddhismus gibt es mehr Vegetarier als in christlichen Ländern. Überall kann man alle Gerichte auch ohne Fleisch bekommen. Auch Veganer werden in der sri-lankischen Küche immer was Leckeres finden, da viele Gerichte anstatt mit Butter oder Ghee mit Kokosmilch zubereitet werden.

Die Briten hinterließen eine Teekultur, die sich nicht nur im großflächigen Anbau zeigt, sondern auch darin, dass selbst einfachste Leute mindestens einmal am Tag Tee aufsetzen.

In den Ayurveda Resorts wird Ihre Ernährung auf Ihre Kur abgestimmt. Freuen Sie sich auf schmackhafte, frisch zubereitete und wunderbar bekömmliche Gaumengenüsse, die zum Erfolg Ihrer Ayurvedakur beitragen!



Einkaufen und Souvenirs

Ladenöffnungszeiten:

Montag bis Freitag 9.00 - 17.00 Uhr. Manche Geschäfte schließen am Mittag von 13.00 - 14.00 Uhr. In Colombo öffnen die Geschäfte erst um 10.00 Uhr und können bis 21.00 Uhr geöffnet bleiben. Die meisten Geschäfte sind sonntags, sowie an Feiertagen und an allen Vollmondtagen (Poya) geschlossen; in manchen Gebieten gibt es sonntags allerdings Straßenmärkte.

Öffnungszeiten von Banken:

Montag: 9.00 - 13.00 Uhr

Dienstag bis Freitag: 9.00 - 13.30 Uhr

An Sonn-, Feier- und Vollmondtagen bleiben die Banken geschlossen (planen Sie diesbezüglich bitte rechtzeitige Geldwechsel mit ein).

Souvenirs:

Es gibt viele Souvenirs aus Sri Lanka. Da Edelsteine auf der Insel abgebaut werden, wird sehr viel Schmuck angeboten - kaufen Sie nur bei seriösen Händlern. Sehr schön sind Holzschnitzereien, Batiken und Klöppelspitzen.



Besondere Verhaltensweisen

Sri Lanka ist ein geschichtsträchtiges Land, in dem mehrere große Religionen zu Hause sind. Vielfach sind Aberglauben, Religion und Tradition eine Mischung eingegangen und prägen das Verhalten der Einheimischen. Im Gegensatz zu Europa schüttelt man in Sri Lanka den Kopf, wenn man JA meint (genau genommen ist es ein leichtes Neigen des Kopfes nach rechts und links). Pünktlichkeit oder die Erfüllung gemachter Zusagen gelten nicht immer als das Wichtigste im Leben eines Sri Lankesen. Viel wichtiger sind für ihn Freundlichkeit und Höflichkeit – manchmal sogar um den Preis einer (kleinen) Unwahrheit.

Almosen

In Sri Lanka wird nicht nur aus Armut gebettelt, sondern Betteln ist teilweise Bestandteil einer fest gefügten Tradition: das Almosengeben ist für den Frommen etwas Verdienstvolles. Um die Tempel herum scharen sich die Bettler und erwarten die Gläubigen, die sich im Voraus schon mit Kleingeld versehen haben und es nun versuchen gerecht zu verteilen.



Reiseliteratur

Vorfreude ist die schönste Freude! In diesem Sinne empfehlen wir Ihnen sich mithilfe von Reiseliteratur auf Ihre Reise einzustimmen und auf geplante Besichtigungen vorzubereiten. Eine kleine Auswahl interessanter Reiselektüre haben wir hier für Sie aufgelistet. Die Bücher sind in jeder Buchhandlung zu bestellen.

Verschiedene Reiseführer:

Berkmoes, Ver Ryan:

Lonely Planet Reiseführer Sri Lanka
Lonely Planet Deutschland (2018)
ISBN-13: 978-3829745840

Dreckmann, Jörg u. Krack, Rainer:

Sri Lanka: Reiseführer für individuelles Entdecken
Reise Know How Verlag (2018)
ISBN-13: 978-3831731220

Petrich, Martin:

DuMont Reise-Taschenbuch Reiseführer Sri Lanka
DuMont Reiseverlag (2017)
ISBN-13: 978-3770175062

Homburg, Elke:

MERIAN live! Reiseführer Sri Lanka
GRÄFE UND UNZER Verlag (2017)
ISBN-13: 978-3834225627

Miethig, Martina:

Sri Lanka: Reiseführer
Vista Point Verlag (2018)
ISBN-13: 978-3957337061

Miethig, Martina u. Sasse, Martin:

DuMont Bildatlas Sri Lanka
Dumont Reiseverlag (2017)
ISBN-13: 978-3770193790

Nelles, Günter:

Nelles Guide Sri Lanka
Nelles Verlag (2017)
ISBN-13: 978-3865746160

Klinkmüller, Volker u. Petrich, Martin:

Sri Lanka Reiseführer mit Reiseatlas
Stefan Loose (2018)
ISBN-13: 978-3770178766

Kucklick, Christoph u. Nielsen, Lars:

GEO Special 01/2018 - Sri Lanka
Gruner + Jahr (2018)
ISBN-13: 978-3652007603

Geschichte/ Gesellschaft/ Kochen:

Kern, Rolf Karl:

Sri Lanka - Ur- und Frühgeschichte
Independently published (2017)
ISBN-13: 978-1549529580

Grünfelder, Alice:

Sri Lanka fürs Handgepäck: Geschichten und Berichte -
Ein Kulturkompass
Unionsverlag (2014)
ISBN-13: 978-3293206625

Dobbs, Emily:

Das Sri-Lanka-Kochbuch
Dorling Kindersley Verlag (2018)
ISBN-13: 978-3831035359

Weinreich, Christina:

Lakmalie's originale Reis & Curry Rezepte
Books on Demand (2016)
ISBN-13: 978-3741205491

Belletristik:

Lind, Hera:

Der Prinz aus dem Paradies – Roman nach einer wahren Geschichte
Diana Verlag (2017)
ISBN-13: 978-3453359277

Jefferys, Dinah:

Die Frau des Teehändlers
Bastei Lübbe (2017)
ISBN-13: 978-3404175291

Wiederkehr, Carola:

Sri Lanka ruft: Meine Reise zu mir selbst
CreateSpace Publishing Platform (2017)
ISBN-13: 978-1542415880



[illegible]

[illegible]

[illegible]

Ihre persönliche Beratung



Anja Manderla

Beratung und Verkauf Ayurveda

a.manderla@neuewege.com

+49 2226 1588-306



Kim Taggesell

Produktmanagerin Ayurveda Asien

k.taggesell@neuewege.com

+49 2226 1588-303



NEUE WEGE GmbH

Am Getreidespeicher 11, 53359 Rheinbach

+49 (0)2226 1588-00

info@neuewege.com

  @neuewegereisen

www.neuewege.com

