



## *Detailprogramm*

### Sri Lanka

Ayurvede Weligama Resort - Gruppenreise mit Christina Paffrath-Hennemann

# Inhalt

Reisedetails.....	3
Reiseverlauf.....	3
Allgemeine Beschreibung.....	3
Kursinhalt.....	3
Kur/Hausprogramm.....	4
Wohnen.....	5
Genießen.....	5
Umgebung.....	6
Sonstige Infos.....	6
Enthaltene Leistungen.....	7
Zusätzliches Entgelt.....	7
Wahlleistungen.....	7
Termine und Preise.....	7
Teilnehmerzahl.....	7
Reisedauer.....	7
Kursleitung.....	7
Praktische Hinweise.....	8
Atmosfair.....	8
Einreisebestimmungen / Sicherheit.....	8
Gesundheit und Impfungen.....	8
Währung / Post / Telekommunikation.....	9
Zollbestimmungen.....	10
Versicherung.....	10
Umwelt.....	10
Bewusst reisen mit NEUE WEGE.....	11
Zeitverschiebung und Klima.....	11
Sprache und Verständigung.....	12
Religion und Kultur.....	12
Essen und Trinken.....	12
Einkaufen und Souvenirs.....	13
Besondere Verhaltensweisen.....	13
Reiseliteratur.....	14
Ihre Reisenotizen.....	15

# Reisedetails

## Sri Lanka

### Ayurvie Weligama Resort - Gruppenreise mit Christina Paffrath-Hennemann

#### Reiseverlauf

- Hatha-Yoga mit Christina Paffrath-Hennemann
- Authentische Ayurveda-Kur auf hohem Niveau
- Boutique Resort mit direktem Meerblick



#### Allgemeine Beschreibung

Was braucht es, um sich gleich von der ersten Minute an wohlfühlen?

Schon bei Ihrer Ankunft im Resort werden Sie den Unterschied spüren. Sie fahren vor, sehen das helle Hotelgebäude, die liebevollen Details in der Lobby und werfen einen ersten Blick auf das strahlende Blau des Ozeans. Das Team empfängt Sie herzlich und nimmt sich viel Zeit, um Sie mit dem Resort vertraut zu machen. Stellen Sie sich vor, wie Sie die frische Meeresbrise auf Ihrer Haut wahrnehmen! Atmen Sie tief durch und freuen Sie sich auf die bevorstehende Zeit im Ayurvie Weligama Resort!

Einer der bekanntesten Hoteliers Sri Lankas, Chandra Wickramasinghe, und das Team von NEUE WEGE haben ihre jahrelange gemeinsame Erfahrung im Bereich Ayurveda und Reisen eingebracht, um ein charmantes Boutique-Hotel mit einer erstklassigen Ayurveda-Kur zu schaffen. Sie sind herzlich im Ayurvie willkommen, welches in einer schönen, kleinen Bucht im Süden Sri

Lankas liegt. Es wird von einem der renommiertesten Ayurveda-Experten der Insel geleitet. Die bewährte Gästebetreuung erfolgt durch einen Deutsch sprechenden Yogalehrer. In der modernen Anlage wird besonderer Wert auf individuellen und hochwertigen Service gelegt.



#### Kursinhalt

##### Hatha Yoga mit Christina Paffrath-Hennemann

Die erstklassischen Ayurveda Behandlungen werden abgerundet durch eine sanfte, auf die Kur bestens abgestimmte Yogapraxis. „Seele, Geist und Körper- diese drei sind wie ein Dreifuß; die Welt wird durch ihre Kombination erhalten, sie bilden das Substrat für jedes Wesen.“ (Caraka-Samhita, Susruta 1.46) Ayurveda gilt als die älteste bekannte Medizin und Heilkunst. Dabei spricht sie uns Menschen auf allen Ebenen unseres Seins an. Yoga lädt Sie ein, jeden Augenblick Ihres Lebens in seiner Einzigartigkeit und Schönheit wahrzunehmen. Die ganzheitlich heilende Kraft der Ayurveda-Kur und die Freude am Yoga begleiten Sie auf einem Weg in die Freude und in die Leichtigkeit des Seins.

Die sanfte Yogapraxis sowohl am Morgen als auch am Abend in Verbindung mit Atemübungen und Meditation bereichern und vertiefen die Ayurvedakur. Es ist ein großes Anliegen von Christina, die TeilnehmerInnen der Reise auf einem Weg in die Weite des Herzens und in ein lebensbejahendes Sein zu begleiten.



### Kur/Hausprogramm

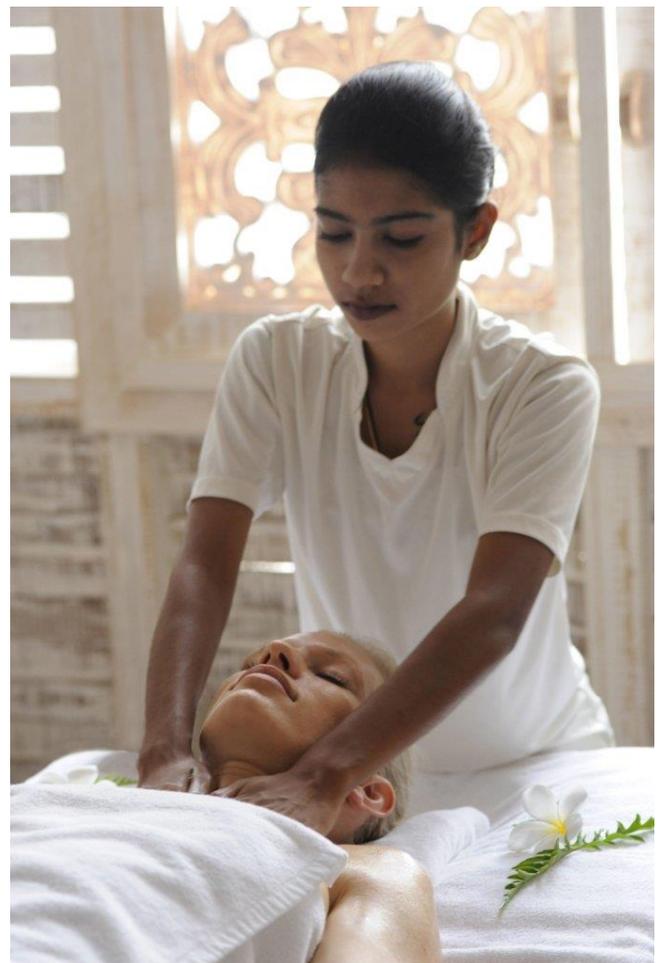
Die intensive Ayurveda-Kur kann nach Anamnese als klassische Panchakarma-Kur oder Regenerations-Kur durchgeführt werden. Schon 14 Tage vor der Anreise erhalten Sie einen Fragebogen, den Sie bitte ausgefüllt an das Ayurvedie Weligama Resort zurücksenden. So kann das Ärzteteam sich schon auf Ihre Behandlung vorbereiten und einstellen. Vor Ort wählt dann das Ärzteteam gewissenhaft die Anwendungen und Therapieformen aus, die Ihnen persönlich förderlich sind. Die Massagen werden nach ärztlicher Anamnese in der Regel als zweihändige Abhyanga-Behandlung angeboten. Auf Wunsch kann der Deutsch sprechende Gästebetreuer oder der Hotelmanager (Herr Asoka Alwis) im Arztgespräch zur Klärung von Fragen oder zur Übersetzung hinzugezogen werden. Der geschmackvoll gestaltete Ayurveda-Bereich öffnet sich mit den Behandlungsräumen zum Meer. Schauen Sie über das glitzernde Wasser in die Weite, lauschen Sie den sanften Wellengeräuschen, spüren Sie die zarte Brise auf der Haut und lassen Sie sich ein in die wohltuende Welt des Ayurveda...

Als Gast im Ayurvedie Weligama Resort erleben Sie Ayurveda als ganzheitlichen Ansatz: die Kompetenz der Ärzte und Therapeuten, die harmonische Umgebung am

Meer und die zugewandte Betreuung durch den Deutsch sprechenden Yogalehrer, der Vertrauen und Sicherheit schafft.

Das Ärzteteam im Ayurvedie besteht aus zwei weiblichen und zwei männlichen Ärzten unter der Anleitung und Organisation von Chefarzt Dr. Herath, einer bekannten Kapazität, der langjährige Erfahrung in Häusern wie der Maho Clinic und dem Ayurveda Garden hat. Bitte haben Sie Verständnis, dass wir Ihnen keine Zuordnung zu einem bestimmten behandelnden Arzt garantieren können.

Entspannen Sie auf bequemen Liegen am Pool oder genießen Sie die leichte Meeresbrise an der schönen Bucht, die durch ein vorgelagertes Riff beruhigt ist und somit zum Baden einlädt (Bitte beachten Sie, dass das Baden im Meer abhängig von der Wetterlage ist). Ein neues Wohlgefühl breitet sich wie von selbst in Ihnen aus!





## Wohnen

In den 22 Deluxe Zimmer mit Meerblick (35-40 qm) ankommen und eine unvergleichliche Schönheit erleben: Ihr Blick öffnet sich direkt vom Bett oder auch aus der Dusche über die gläsernen Fronten zum Indischen Ozean. Vom Balkon genießen Sie nachts den funkelnden Sternenhimmel!

Die Zimmer bieten Ventilator, Safe, Fön, Bademäntel und, falls für Sie erforderlich und mit Ihrer Kur verträglich, natürlich auch eine moderne Klimaanlage. WLAN ist im Resort vorhanden.

Für unsere einzelreisenden Gäste gibt es drei große Einzelzimmer (ca. 30 qm) mit französischem Bett, und eigener Terrasse, die in einen begrünten Innenhof ausgerichtet sind (kein Meeresblick). Hier können Sie ohne Einzelzimmeraufpreis kuren und den Meeresblick dann vom Swimmingpool-Deck, dem Restaurant oder aus dem Yogaraum genießen.

Vom Feinsten sind jeweils zwei Junior- und Dachgeschößsuiten, die neben dem Schlafzimmer einen eigenen Wohnbereich und natürlich einen besonders schönen Ausblick bieten. Aus den Juniorsuiten blicken Sie direkt in den Garten und von den Dachgeschößsuiten haben Sie einen einzigartigen Blick auf den Ozean.



## Genießen

Das Ayurvede Weligama Resort ist eine Oase für Geist, Sinne und Körper, in der auch die Ernährung nachhaltig eingebunden wird. Die ayurvedische Küche wird im Restaurant oder auf der beschirmten Terrasse, mit Blick auf den Infinity Pool und den Indischen Ozean, offen präsentiert.

Erfahren Sie die Leichtigkeit und das Wohlgefühl einer doshagerechten Ernährung mit schmackhaften vegetarischen Mahlzeiten. Ein besonderer Fokus liegt auf der Stärkung des Körperfeuers „Agni“, das die Energie im Körper spürbar anhebt. Frische tropische Früchte, aromatische Gemüse-Curries, roter Reis, exotische Kräuter und, wenn Sie es mögen auch etwas Chilli – eine ayurvedische Kur beinhaltet Geschmackserlebnisse für alle Sinne!

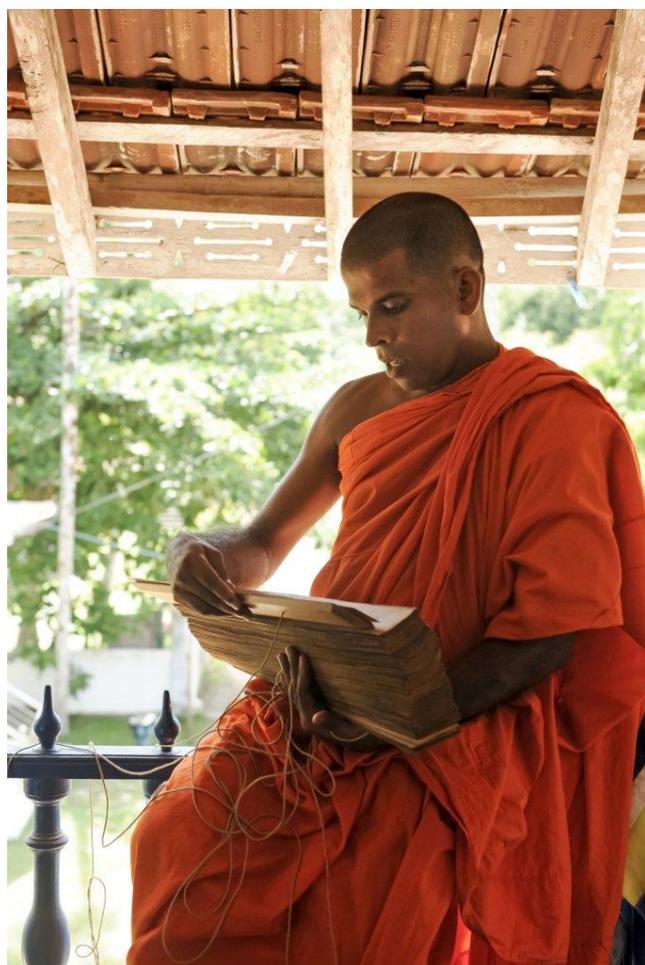
Die Zutaten zu den leckeren Gerichten stammen zum Teil aus dem eigenen organischen Anbau des Bimbarama Tempelgartens in Ahangama.



## Umgebung

Im Tempel freut man sich übrigens über Besuch – Sie sind herzlich eingeladen, den Tempelgarten und die Schule zusammen mit unserer Gästebetreuung zu erkunden. Auch ein Ausflug nach Galle mit der restaurierten holländischen Kolonial-Altstadt ist lohnenswert. Und mit ein bisschen Glück erleben Sie auf einer Bootstour etwas ganz Besonderes, denn alljährlich im Winter ziehen an der Südküste Sri Lankas die großen Wale

vorbei. Auf Wunsch können Sie eine Tour ab Mirissa unternehmen, um diesen faszinierenden Säugern ganz nahe zu kommen.



## Sonstige Infos

Nachhaltigkeit vor Ort:

Der Bimbarama Tempel wird vom Ayurvede Weligama Resort unterstützt. Eine Spende in Höhe von einem Dollar pro Übernachtung wird an die Organisation R.e.V. (Reconstruire et Vivre) weitergeleitet. Diese Organisation wird von Frau Patricia Wickramasinghe geleitet und unterstützt die Erhaltung des Bimbarama Tempels und

der Vorschule mit den Computerräumen. Des Weiteren werden verschiedene Nachhaltigkeitsprojekte mit den Spendengeldern gefördert. So verstehen wir gelebte Nachhaltigkeit ganz konkret – zum Wohle der einheimischen Bevölkerung und als Investition in die Zukunft der Kinder.

### Enthaltene Leistungen

Linienflüge in der Economy Class Frankfurt – Colombo – Frankfurt · Flughafentransfers im PKW oder Kleinbus · 13 Übernachtungen im Doppelzimmer der gebuchten Kategorie · ayurvedische Vollpension (F, M, A) und ayurvedische Getränke · 13 Tage Ayurveda-Kur · Eingangsdiaagnose und Konsultationen bei ayurvedischen Ärzten, alle Anwendungen und ayurvedische Medizin gemäß ärztlicher Verordnung · täglich 2 Stunden Yoga und Meditation durch Christina Paffrath-Hennemann · deutsch sprechende NEUE WEGE Gästebetreuung · Hausprogramm · NEUE WEGE-Informationsmaterial

### Zusätzliches Entgelt

Individuelle Ausflüge und Aktivitäten, Trinkgelder, Visumgebühren Sri Lanka (ca. 70 USD)

### Wahlleistungen

- Aufpreis für Einzelzimmer ohne Meerblick € 0
- Aufpreis für Einzelzimmerbelegung Deluxe € 430
- Rail & Fly Ticket 2. Klasse € 75

### Termine und Preise

Reise-Nr.	von	bis	Preis in €
1LKS2701	09.10.21	23.10.21	€ 3.540

### Teilnehmerzahl

Mindestens 6, höchstens 12

### Reisedauer

15 Tage

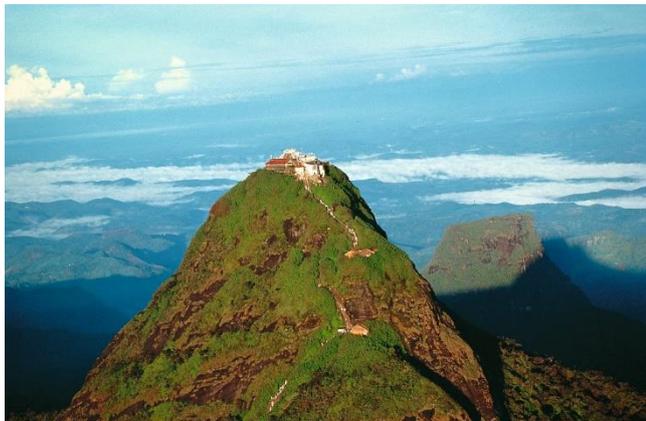
### Kursleitung

#### Christina Paffrath-Hennemann

Christina Paffrath-Hennemann, Yogalehrerin BDY/EYU. Es ist ihr ein großes Anliegen, ihre Schüler auf einem Weg in die Weite des Herzens und in ein lebensbejahendes Sein zu begleiten.



## Praktische Hinweise



### 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](http://www.atmosfair.de) ermitteln Sie mit wenigen Klicks die CO<sup>2</sup>-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 CO<sup>2</sup>-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.

### 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](http://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](http://www.sri-lanka-botschaft.de)

### Sicherheitshinweise

Bitte beachten Sie die aktuellen Informationen zur Sicherheitslage auf der Homepage des Auswärtigen Amtes: [www.auswaertiges-amt.de](http://www.auswaertiges-amt.de)

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](http://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](http://www.crm.de) oder beim Tropeninstitut Hamburg [www.gesundes-reisen.de](http://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 Darmverstimmungen. 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.



### 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](http://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.



### Versicherung

Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittskosten-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.

### 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](http://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.

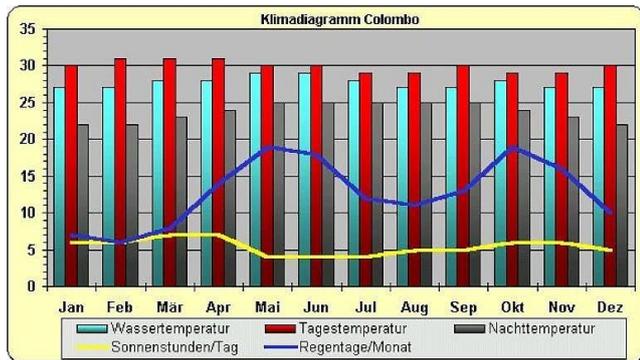
Unsere Ayurvedaresorts liegen überwiegend an der Südwestküste Sri Lankas, wo von November bis Anfang Mai am wenigsten Niederschlag fällt.

#### Wissenswertes zum Monsun

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

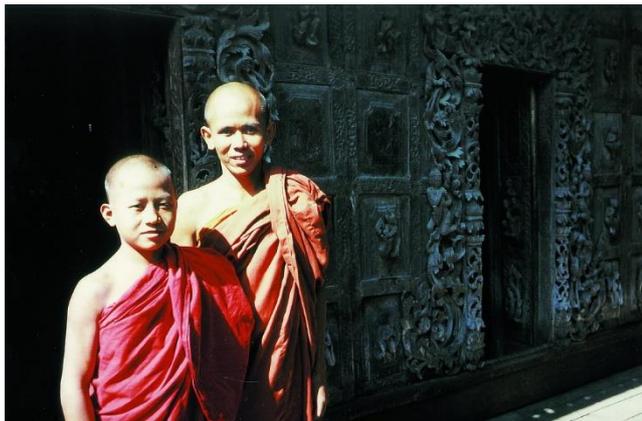
Je nachdem welcher Monsun herrscht, ist das Wetter im Süden/Westen oder im Norden/Osten ideal. In Sri Lanka steht die Sonne im Frühjahr und im Herbst senkrecht oberhalb des Äquators. Die Luft auf der Erde erwärmt sich und steigt auf, was einen Unterdruck erzeugt. Die Luft reichert sich über dem Ozean 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,



## Reiseliteratur

Vorfriede 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



## Ihre persönliche Beratung



**Wolfgang Keller**

Produktmanager Asien  
w.keller@neuewege.com  
+49 (0)2226 1588-201



**Angelika Sturtz**

Gruppenreisen Asien  
a.sturtz@neuewege.com  
+49 2226 1588-202

---

*Neue Wege*  
Bewusst Reisen



NEUE WEGE GmbH

Am Getreidespeicher 11, 53359 Rheinbach

+49 (0)2226 1588-00

info@neuewege.com

  @neuewegereisen

[www.neuewege.com](http://www.neuewege.com)

