Neue Wege
Bewusst Reisen

Detailprogramm

Sri Lanka

Gruppenreise Oasis

Hatha-, Yin-Yoga & Ayurveda: Im Fluss der Energien

Inhalt

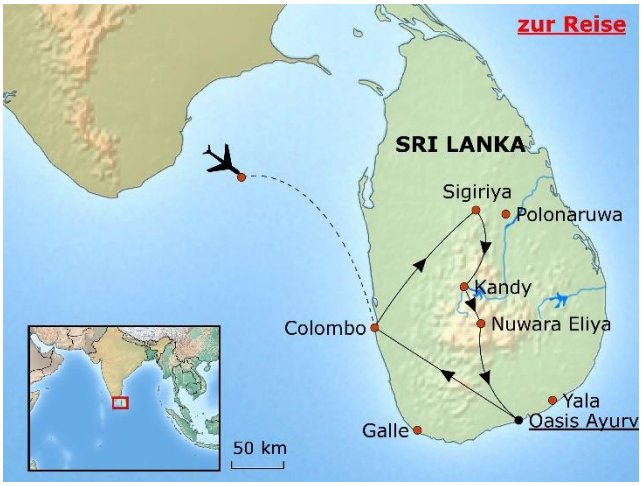
Reisedetails ... 3
Reiseverlauf ... 3
Vorgesehener Reiseverlauf ... 4
Allgemeine Beschreibung ... 5
Kur/Hausprogramm ... 5
Wohnen ... 5
Genießen ... 6
Umgebung ... 6
Sonstige Infos ... 6
Enthaltene Leistungen ... 7
Zusätzliches Entgelt ... 7
Wahlleistungen ... 7
Termine und Preise ... 7
Teilnehmerzahl ... 7
Reisedauer ... 7
Reiseleitung ... 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
Gruppenreise Oasis
Hatha-, Yin-Yoga & Ayurveda: Im Fluss der Energien

Reiseverlauf

- Yoga durch Tanja Sailer
- Reisen mit Gleichgesinnten
- Mit Ayurveda und Yoga Kraft schöpfen



Es duftet nach Zimt und frischem Ceylon-Tee. Lehnen Sie sich entspannt zurück, lauschen Sie den Klängen der Natur und spüren Sie dem Erlebten nach. Ihre Rundreise in Sri Lanka führt Sie von beeindruckenden Stätten buddhistischer Kultur hinauf zu den grünen Teehängen im Hochland. Erleben Sie die wunderschöne Natur Sri Lankas und seine liebenswerten Bewohner!

Sie beginnen Ihre Rundreise mit einer Exkursion zu den berühmten Wolkenmädchen, hinauf auf den Löwenberg. Von hier oben bietet sich ein spektakulärer Blick über den Dschungel. Eine wahrhaft mystische Atmosphäre und eine Vielzahl von Buddha-Statuen erwarten Sie in den Höhlentempeln von Dambulla. Einen der heiligsten Orte für Buddhisten besuchen Sie in Kandy. Gemeinsam mit Pilgern aus aller Welt erleben Sie die allabendliche Zeremonie und mit ein wenig Glück erhaschen auch Sie einen Blick auf das heilige Relikt, einen Zahn Buddhas, welches hier aufbewahrt wird. Durch die Teehänge und Gewürzplantagen des Hochlandes geht es weiter nach Nuwara Eliya. Die höchstgelegene Stadt Sri Lankas wird oft auch "Stadt über den Wolken" genannt. Mit vielen schönen Eindrücken erreichen Sie schließlich das Oasis Ayurveda Resort an der Süd-Ost-Küste.

Spüren Sie selbst, wie harmonisch Ayurveda und Yoga sich ergänzen! Unter achtsamer Anleitung Ihrer Kursleitung praktizieren Sie – Ihren Vorkenntnissen und körperlichen Voraussetzungen entsprechend sowie der Kur angepasst– täglich 2 Stunden verschiedene Yoga-Haltungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und Meditation.
Eine sanfte Brise des nahen Ozeans streichelt Ihre warme Haut, die ersten Sonnenstrahlen zaubern ein magisches Glitzern auf die sanften Wellen des Meeres, es duftet exotisch nach warmem Zedernholz, Kokospalmen, Salzwasser und ayurvedischen Ölen, während Sie Ihre Arme für den Sonnengruß gen Himmel heben...

Kursinhalt:

1LKH0906 vom 29.12.2021 - 12.01.2022: Hatha-, Yin-Yoga & Ayurveda: Im Fluss der Energien mit Tanja Sailer
Als Schwesternwissenschaft des Ayurveda lädt Yoga Sie in diesen Tagen mit einem sanften Programm zu körperlichem Wohlbefinden, seelischer Ausgeglichenheit, geistiger Ruhe und Klarheit ein. Mit zwei Yoga-Einheiten pro Tag vertiefen Sie aktiv die Wirkung Ihrer Ayurveda-Kur.
Gemeinsam praktizieren Sie im gepflegten tropischen Ambiente des Oasis Ayurveda Resorts klassische Körper-, Atem- und Konzentrationsübungen aus dem Hatha-Yoga. Dabei bauen die Übungen so aufeinander auf, dass Sie diese auch im Alltag als Quelle der Ruhe und Kraft für sich nutzen können.
Der Sie erwartende Unterrichtsstil ist ganzheitlich, feinsinnig und meditativ. Yoga begegnet Ihnen hier als Einladung zur Achtsamkeit und zum integrativen Umgang mit sich selbst. Fortgeschrittenes Alter oder körperliche Einschränkungen stellen kein Hindernis dar, um mit Freude am Unterricht teilzunehmen.

Vorgesehener Reiseverlauf

Änderungen vorbehalten

1. Tag: Anreise
Abflug von Deutschland

2. Tag: Fahrt nach Sigiriya
Ankunft und direkter Transfer nach Sigiriya / Habarana. Nachmittag zur freien Verfügung. Abendessen und Übernachtung in Sigiriya / Habarana.

3. Tag: Sigiriya und Polonnaruwa
Vormittags werden Sie die berühmten Felsen von Sigiriya besichtigen, die für ihre Fresken der „Wolkenmädchen" berühmt sind. Am Nachmittag geht der Ausflug weiter nach Polonnaruwa, der früheren Hauptstadt Sri Lankas (12.Jh). Hier sollten Sie neben dem berühmten liegenden Buddha und anderen alten Tempeln das archäologische Museum besichtigen, dessen Besuch sich aufgrund der zahlreichen hervorragenden Exponate unbedingt empfiehlt. Abendessen und Übernachtung in Sigiriya / Habarana.

4. Tag: Dambulla und Weiterfahrt nach Kandy
Nach dem Frühstück Fahrt zu den Dambulla Höhlentempeln mit den beeindruckenden Wandgemälden und Statuen des Buddhas. Auf der anschließenden Fahrt nach Kandy können Sie in Matale einen Gewürzgarten mit der natürlichen Vielfalt ceylonesischer Gewürze besichtigen. Am späten Nachmittag werden Sie in Kandy den Tempel von Buddhas heiligem Zahn, dem berühmtesten buddhistischen Heiligtum Sri Lankas besuchen. Abendessen und Übernachtung in Kandy.

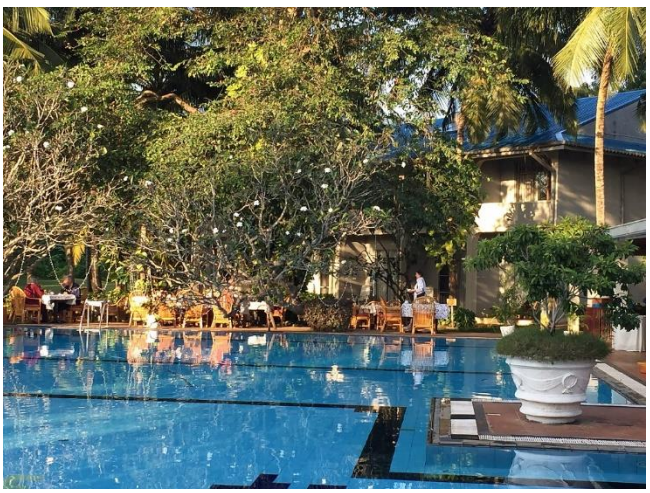
5. Tag: Teeplantage und Nuwara Eliya
Heute beginnt der Tag im königlichen Botanischen Garten Peradeniya, welcher zu Recht als einer der schönsten Gärten Asiens bezeichnet wird. Von hier aus geht die Fahrt weiter nach Nuwara Eliya, dem ehemaligen Luftkurort aus Kolonialzeiten. Auf dem Weg besichtigen Sie eine Teeplantage und die dazugehörige Manufaktur. Genießen Sie eine Tasse frisch aufgebrühten Ceylon Tee. Nach Ihrer Ankunft in Nuwara Eliya, der höchstgelegenen Stadt Sri Lankas können Sie sich einen Eindruck dieser kleinen Stadt mit dem britischen Flair verschaffen. Die viktorianischen Gebäude, die Pferderennbahn und der Golfplatz zeugen auch heute noch von der alten Zeit, als hier im 19. Jahrhundert ein Erholungsort für britische Kolonialbeamte gegründet wurde. Abendessen und Übernachtung in Nuwara Eliya.

6.-16. Tag: Ayurveda und Yoga im Oasis
Nach dem Frühstück Fahrt Richtung Südküste nach Hambantota, wo Sie gegen Mittag das Oasis Resort erreichen.
An der Südspitze Sri Lankas liegt das Oasis Ayurveda Resort, direkt an einem weitläufigen, fast menschenleeren Strand. Inmitten eines weitläufigen und gepflegten Gartens genießen Sie Ihre Kur in angenehmer Ruhe und werden liebevoll umsorgt. Das im Süden herrschende trockenwarme Klima, stets mit einer leichten Brise vom nahen Meer, ist auch im Sommer vorzüglich für eine Ayurveda-Kur geeignet.

Mit ihrem Wissen und großen Erfahrungsschatz rund um die Themen Ayurveda und Yoga gestalten unserer qualifizierten NEUE WEGE Yogalehrenden ein ansprechendes Yoga-Programm, das Ihren Kurerfolg auf sanfte, aber effektive Art und Weise unterstützt. Neben Ihren täglichen Behandlungen praktizieren Sie in Ihrer Gruppe 2 Stunden Yoga pro Tag.

Allgemeine Beschreibung

Das Oasis Ayurveda Beach Resort liegt im Süden Sri Lankas - dort, wo die Monsunwolken nicht mehr hinkommen und wo Sie ganzjährig ein angenehmes Klima genießen, umgeben von glitzernden Reisefeldern an einem ruhigen Strand. Durch die fertig gestellte Autobahn hat sich die Transferzeit an die Südostküste verkürzt. Sie haben die Möglichkeit während Ihres Transfers die wunderbare Fauna der Insel, sowie das traditionelle Leben der Singhalesen in einigen Ortschaften zu beobachten. Der ursprüngliche Charakter des Gebäudes in Kolonialarchitektur wurde weitestgehend erhalten. Genießen Sie den wunderbaren Blick in den weitläufigen Garten und lassen Sie sich von dem schlichten Komfort des Oasis verwöhnen.



Kur/Hausprogramm

Das Ayurveda-Center des Hauses befindet sich ca. 100 Meter vom Haupthaus entfernt und grenzt an die Zimmer des Ayurveda Wing an. Von Fern hören Sie das Rauschen des Meeres - ein Ort zum Durchatmen! Eine Ayurveda-Kur im Oasis Resort spricht den Menschen ganzheitlich an - Körper, Geist und Seele werden gleichermaßen betrachtet. Nach einer sorgfältigen Erstkonsultation, während der Sie gemäß ayurvedischer Diagnoseverfahren untersucht und befragt werden, wird Ihr Behandlungsplan erstellt. Dabei greift das Ayurveda-Team auf ein breites Spektrum klassischer und spezieller ayurvedischer Anwendungen zurück. Teil- und Ganzkörpermassagen, Schwitzbehandlungen und Kräuterbäder werden aufeinander abgestimmt und tragen zu Ihrem Kurerfolg bei. Ziel ist eine tiefgreifende Reinigung aller Körpergewebe, eine Kräftigung des Immunsystems, die Aktivierung der Selbstheilungskräfte sowie ein spürbar erhöhtes Energieniveau.

Wohnen

Das Oasis Ayurveda Beach Resort liegt direkt an einem ruhigen Sandstrand, inmitten eines weitläufigen, sehr gepflegten Gartens. Aufgrund der sehr starken Brandung ist das Schwimmen im Meer nicht erlaubt. Das Oasis bietet seinen Gästen jedoch wöchentlich einen Ausflug an einen nahe gelegenen Badestrand. Die Anlage verfügt über insgesamt 50 Zimmer, die sich auf die beiden Flügel "Ayurveda Wing" und "Oasis Wing" aufteilen. Die Zimmer im Oasis Wing verfügen über jeglichen Komfort wie Telefon, TV mit internationalen Kanälen, Ventilator und Klimaanlage sowie einem Kühlschrank. Die Zimmer im Ayurveda Wing sind etwas einfacher ausgestattet.

Genießen

Die Küche des Hauses verwöhnt Sie mit schmackhaften ayurvedischen Speisen, die als Buffet serviert werden. Wenn es die Kur erfordert wird auch gerne individuell für Sie gekocht. Sie genießen Ihre Mahlzeiten im klimatisierten Restaurant oder im Garten, am Pool oder unter den Palmen. Sie werden von der Vielfalt der ayurvedischen Küche begeistert sein! An der Ayurveda-Bar werden frisch geerntete Früchte mit Hingabe zu köstlichen Fruchtsäften verarbeitet. Ein Hochgenuss für die Sinne!

Umgebung

Nach den ayurvedischen Anwendungen bietet das Oasis Ayurveda Resort vor allem eins: ganz viel Ruhe. Im großen, sehr gepflegten Garten mit einem Pool finden Sie Sie Ihre ganz persönliche "Lieblingsecke" zum Entspannen. Einen weiten Blick aufs Meer genießen Sie von der schönen Yoga-Plattform. Eine regelmäßige Yogapraxis und Meditation sind eine ideale Ergänzung zu Ihrer Ayurveda-Kur.

Sonstige Infos

Das Oasis Ayurveda Resort bietet seinen Gästen Tagesausflüge in die nähere und weitere Umgebung: z.B. Bundala Bird Sanctuary (Vogelschutzgebiet), Yala National Park oder Udawalawe Nationalpark (Elefanten, Leoparden, Bären, Büffel, Krokodile, Affen, Wildschweine, Hirsche, Schakale, Pfaue), Strandausflüge, Godawaya (historischer buddhistischer Tempel, 750 Jahre alt), der Kataragama-Tempel und / oder Besichtigung von Galle, der ältesten kolonialen Hafenstadt.

Enthaltene Leistungen

Linienflüge in der Economy Class Frankfurt – Colombo – Frankfurt • Alle Fahrten lt. Programm im PKW oder Kleinbus mit Fahrer • 4 Übernachtungen im Doppelzimmer in Hotels der Mittelklasse während der Rundreise, 9 Übernachtungen im Oasis Ayurveda Resort im Doppelzimmer "Ayurveda Wing" • Halbpension während der Rundreise (F, A) • ayurvedische Vollpension (F, M, A) und ayurvedische Getränke während des Aufenthalts im Oasis Ayurveda Resort Halbpension während der Rundreise (F, A) • ayurvedische Vollpension (F, M, A) und ayurvedische Getränke während des Aufenthalts im Oasis Ayurveda Resort • Deutsch sprechender Fahrerguide während der Rundreise (ab 7 Teilnehmern) • Eintrittsgelder • 8 Tage Ayurveda-Kur • Eingangsdiagnose und Konsultationen bei ayurvedischen Ärzten, alle Anwendungen und ayurvedische Medizin • 9 Tage deutschsprachiger Yoga-Kurs mit Meditation á 2 Stunden und Gruppenbetreuung durch die NEUE WEGE Kursleitung • Hausprogramm mit Vorträgen • NEUE WEGE Informationsmaterial

Zusätzliches Entgelt

Visumgebühr für Sri Lanka: 35,- USD (Stand Januar 2021) • alle weiteren hier nicht aufgeführten Leistungen

Wahlleistungen

• Aufpreis pro Person für höherwertigere Zimmerkategorie im Oasis (Oasis Wing Doppelzimmer) € 180
• Einzelzimmer-Aufpreis € 250
• Einzelzimmer-Aufpreis für höherwertigere Zimmerkategorie im Oasis (Oasis Wing Zimmer) € 520
• Rail & Fly-Ticket auf Anfrage (je nach Fluggesellschaft können unterschiedliche Entgelte anfallen).
• Reiseversicherung (Preis auf Anfrage)
• Flug ab Ihrem gewünschten Flughafen (Preis auf Anfrage)

Termine und Preise

Reise-Nr.	von	bis	Preis in €
1LKH0906	29.12.21	12.01.22	€ 3.490

Während der Ferienzeiten kann es zu Flugaufpreisen kommen.

Teilnehmerzahl

Mindestens 7, höchstens 12

Reisedauer

15 Tage

Reiseleitung

Tanja Sailer
Yogalehrerin BDY/GGF mit über zwanzigjähriger Unterrichtserfahrung, Magisterstudium Indologie/Philosophie, begeisterte Reisende, Griechenlandliebhaberin, Ausbildungsleiterin des Instituts für Yoga und praxisorientierte Philosophie (IYP) in Freiburg

Praktische Hinweise

Atmosfair / Anreise / Transfers

Atmosfair

Wir kompensieren die CO2-Emissionen Ihres Fluges: Dazu übernehmen wir zu 100% den atmosfair-Beitrag für alle Teilnehmer/innen Ihrer Gruppenreise nach Asien.
Sie fragen sich sicherlich, wie die Kompensation funktioniert. 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. atmosfair investiert es u.a. in das Vorzeigeprojekt „Biogas im ländlichen Nepal". Auch heute noch nutzen viele Menschen in den ländlichen Gegenden Nepals offene Feuerstellen als Kochgelegenheit für ihren Alltag. Eine Biogasanlage kann das Leben dieser Familien umweltfreundlicher und wesentlich gesünder gestalten. Die Menschen werden nicht mehr durch das offene Feuer im Haus lungenkrank und die Kinder können abends noch bei Gaslicht für die Schule lernen. Ein weiteres Plus: Die Menschen vor Ort müssen keine weiten Wege mehr zum Feuerholzsammeln zurücklegen und die Wälder Nepals werden vor Abholzung geschützt.
So sind Sie sicher, dass Sie interessante Reisen mit verantwortungsbewusstem Handeln verbinden – wirklich atmosfair!

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 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.

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

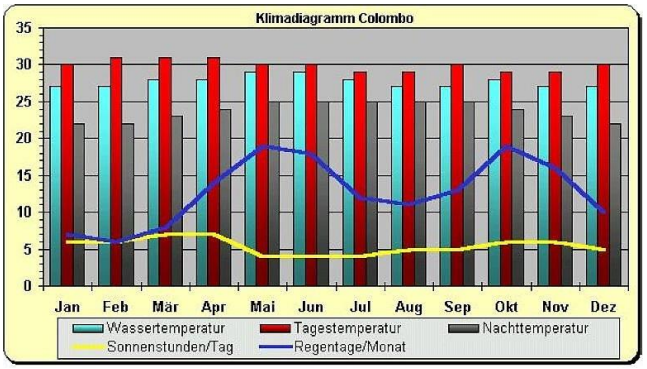
Mit NEUE WEGE reisen Sie nachhaltig!
Corporate Social Responsibility (CSR) beschreibt die unternehmerische Verantwortung für eine nachhaltige Entwicklung. Diese bezieht sich auf das wirtschaftliche Handeln eines Unternehmens, auf umweltbezogene Aspekte bis hin zu sozialen Beziehungen und Strukturen. 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.

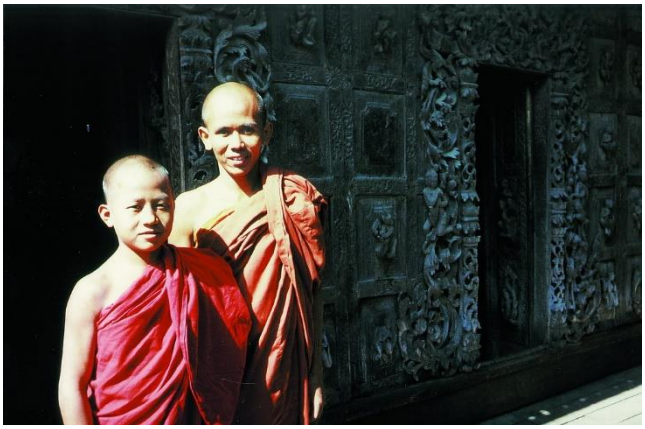
Während der Südwesten des Landes immer feucht mit zwei deutlichen Niederschlagsmaxima im Mai und Oktober ist, bringt der Südwestmonsun an der Nordost- und Ostküste nur geringe Niederschläge. Dort fallen die meisten Niederschläge während des Nordostmonsuns im November und Dezember. Die Niederschläge werden 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

Ihre Reisenotizen

Ihre persönliche Beratung

Pia Okoro
Beratung und Verkauf Ayurveda
p.okoro@neuewege.com
+49 2226 1588-305

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