SRI LANKA

Rundreise, Ayurveda und QiGong
im Heritance Ayurveda Maha Gedara

D E T A I L P R O G R A M M

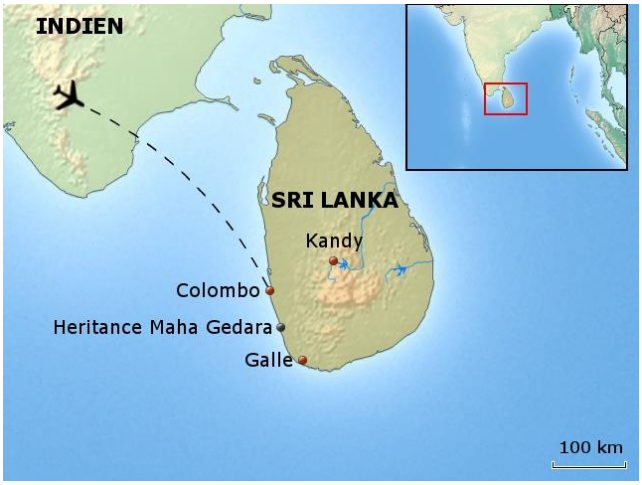
INHALTSVERZEICHNIS

REISEDETAILS 3
Reiseverlauf 3
Allgemeine Beschreibung 5
Kur/Hausprogramm 5
Unterkunft 5
Verpflegung 6
Umgebung 6
Enthaltene Leistungen 6
Termine und Preise 6
Wahlleistungen 6
Teilnehmerzahl 6
Reisedauer 7
Kursleitung – Kristin Johne 7
PRAKTISCHE HINWEISE 8
Atmosfair / Anreise / Transfers 8
Einreisebestimmungen / Sicherheit 8
Gesundheit und Impfungen 8
Mitnahmeempfehlungen 9
Währung / Post / Telekommunikation 9
Wissenswertes 9
Versicherung 10
Nebenkosten / Trinkgelder 10
Sonstiges 10
LAND UND LEUTE 12
Zeitverschiebung und Klima 12
Sprache und Verständigung 12
Religion und Kultur 12
Essen und Trinken 13
Einkaufen und Souvenirs 13
Besondere Verhaltensweisen 13
ANHANG 14
Reiseliteratur 14
Kontaktdaten und Anmeldung 15

REISEDETAILS

REISEVERLAUF

- Qi Gong in der Gruppe mit der Qi Gong Lehrerin Kristin Johne
- Entdecken Sie das Hochland und die reichhaltige Tierwelt Sri Lankas
- Ayurvedakur für wohltuende Regeneration



Die Kraft des Qi Gong, mit Kristin Johne

Qi Gong ist ein Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Es ist eine ganzheitliche Methode der Körper- und Energiearbeit, die den Körper kräftigt und Verspannungen löst.

Die sanften, fließenden Übungen in Ruhe und Bewegung regulieren die Atmung, wirken sich positiv auf Blutkreislauf, Nervensystem und die Körperhaltung aus und stärken das Immunsystem.

Sie helfen, die Herausforderungen in Beruf und Alltag besser zu bewältigen und mehr Gelassenheit, Ausgeglichenheit und Optimismus zu entwickeln. – sie sind somit eine Wohltat für Körper, Geist und Seele. Sie dienen der Erhaltung von Gesundheit, der Vorbeugung und Gesundung von Krankheit.

Mit einer Gruppe gleichgesinnter und unter Leitung der Sri Lanka Begeisterten und Qi Gong Expertin Kristin Johne reisen Sie in das traumhaft schön gelegene Heritance Maha Gedara. Beim Betreten des Strandanwesens lassen Sie die Unruhe der Welt hinter sich und tauchen in die Atmosphäre und Eleganz des Ortes ein.

Freuen Sie sich auf eine wohltuende Ayurvedakur von hoher Qualität und den begleitenden Qi Gong Kurs in einer kleinen Gruppe. Das Konzept dieser Reise lässt Sie optimal entspannen und regenerieren, so dass Sie vital und gestärkt in den Alltag zurückkehren.

Qi Gong für sanfte Entspannung

Sie reisen von Deutschland aus mit einer Gruppe nach Sri Lanka an, begleitet von Kristin Johne. Während Ihres Aufenthaltes üben Sie täglich ca. 2 Stunden Qi Gong und Meditation in Ihrer Gruppe. Aufgrund der kleinen Gruppengrößen kann gut auf Ihre individuellen Bedürfnisse eingegangen werden, so dass Sie sehr schnell zu Entspannung und Ausgeglichenheit finden werden.

Ayurveda zur Regeneration

Das Heritance Maha Gedara steht für authentische Ayurvedakuren in modernem und äußerst ansprechendem Ambiente. Ayurveda - das Wissen vom Leben - seit mehr als 2000 Jahren wird es in Sri Lanka gelebt. Im Heritance Maha Gedara erfahren Sie Ayurveda in authentischer Art und Weise. Die qualifizierten Ärzte und Therapeuten geben Ihnen einen Einblick und lassen Sie profitieren von dieser ältesten medizinischen Wissenschaft der Menschheitsgeschichte.

Wohltuende Massagen, Bäder und weitere traditionelle Anwendungen lassen Sie tiefenentspannen.

Ihre besonderen Vorteile

Die Ayurveda und Qi Gong Gruppenreise mit Kristin Johne findet bereits ab 6 Teilnehmer/innen statt.

So können Sie recht sicher sein, dass der Kurs stattfinden wird

Ihr Rundreise-Programm:
1. Tag:
Abflug aus Deutschland mit Emirates über Dubai

2. Tag:
Ankunft in Colombo am Morgen und direkter Transfer nach Kandy. Am Nachmittag werden Sie in Kandy den Tempel von Buddhas heiligem Zahn, dem berühmtesten buddhistischen Heiligtum Sri Lankas besuchen. Am späten Abend haben Sie Gelegenheit an einer traditionellen Tanzaufführung der Einwohner Sri Lankas teilzunehmen. Abendessen und Übernachtung in Kandy.

3. Tag:
Nach dem Frühstück besichtigen Sie den botanischen Garten von Peradeniya in Kandy. Die Gärten sind weltberühmt für Ihre Pflanzenpracht und die Auswahl bunter Orchideen. Die Gärten sind eine wahre Augenweide, nicht nur für Pflanzenliebhaber.

Gegen 11 Uhr geht Ihr Zug hoch ins Bergland von Sri Lanka. Vorbei an Gewürzgärten und durch Teeplantagen schlängelt sich Ihr Zug zur kleinen Bahnstation Nanu Oya. Angekommen im Hochland, besuchen Sie eine Teeplantage und Tee Fabrik. Tauchen Sie bei einer frisch gebrühten Tasse Sri Lanka Tee ein in die Welt des Teeanbaus.

Hier oben, auf knapp 2.000m Höhe, erleben Sie ein völlig anderes Sri Lanka. Die Region um Nuwara Eliya wird oft auch als "Little England" bezeichnet, geprägt von den englischen Siedlern des 19. Jahrhunderts. Viktorianische Gebäude, eine alte Pferderennbahn und angelegte Seen zeugen noch heute vom kolonialen Erbe des Hochlandes. Abendessen und Übernachtung in Nuwara Eliya.

4. Tag:
Nach dem Frühstück reisen Sie Richtung Süden, zurück ins Tiefland. Ziel sind die ursprünglichen Waldgebiete um Udawalawa (Fahrtzeit ca. 4 Stunden).

Am Nachmittag unternehmen Sie eine Jeep Safari durch den Udawalawa Nationalpark. Bekannt ist der Park für seinen Tierreichtum, besonders für die vielen Elefanten. Es ist nicht ungewöhnlich, ganze Herden mit erwachsenen und Jungtieren an den Wasserstellen zu beobachten. Neben den Elefanten bietet der Park eine Heimat u.a. für Wasserbüffel, Sambahirschen und vielen Affen. Sogar der seltene Leopard wird hier noch ab und an gesichtet. Abendessen und Übernachtung in einer Eco Lodge in Udawalawa.

5. Tag:
Nach dem Frühstück Fahrt nach Beruwela zum Heritance Maha Gedara Resort (ca. 4 - 5 Stunden Fahrt).

6. - 14. Tag:
Aufenthalt im Ayurveda Hotel Heritance Maha Gedara. Täglich Ayurveda Programm, begleitet von morgendlichem und abendlichem Qi Gong und Meditationsprogramm durch Kristin Johne.

15. Tag:
Transfer nach Colombo und Rückflug nach Deutschland.

ALLGEMEINE BESCHREIBUNG

An den endlosen goldenen Stränden der Südwestküste von Moragalla/Beruwela liegt dieser "Zufluchtsort des Lebens". Schon bei ihrer Ankunft tauchen Sie ein in die Schönheit und Stille dieses großzügigen Strandanwesens. Entdecken Sie die tropische Pflanzenwelt in der entspannten Atmosphäre der weitläufigen Gartenanlage, während Ihr Blick über das azurblaue Meer schweift. Im Maha Gedara stehen Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden an erster Stelle! Sie werden liebevoll und kompetent betreut, so dass es Ihnen leicht fallen wird Ihren Geist und Körper für die Ayurvedabehandlungen zu öffnen

KUR/HAUSPROGRAMM

Panchakarma hilft heilen
Im Ayurvedazentrum des Heritance Maha Gedara begegnen Sie einer einzigartigen Mischung aus traditionellen und fortschrittlichen Ayurvedatherapien. Ein qualifiziertes Team aus erfahrenen Ärzten und Therapeuten führt Sie durch den verjüngenden und heilenden Prozess einer authentischen Panchakarmakur. Neben den besonderen Kompetenzen im Bereich des Pranaheilens und der Tachyonen Therapie sind die Ärzte des Maha Gedara unter anderem auch in Bereiche wie Hypnotherapie und Psychoanalyse ausgebildet. Finden Sie unter der professionellen Leitung des leitenden Ayurvedarztes Dr. Nalindra Wickramaratne zu nachhaltiger Regeneration und Ausgeglichenheit. Nach den Behandlungen wartet in den kleinen, privaten Gärten der Behandlungsräume ein wohltuendes Kräuterbad auf Sie. Finden Sie in der entspannten Atmosphäre des großzügigen Yoga- und Meditationszentrums zu ganzheitlicher Erholung von Seele, Geist und Körper.

UNTERKUNFT

Komfort in stilvollem Ambiente
Die weißen Bögen der bewusst schlicht gehaltenen Seitenflügel und das Hauptgebäude umgeben den großzügigen Pool inmitten der ausgedehnten Gartenanlagen mit den weißen Frangipanibäumen. Ursprünglich von dem bekannten Architekten Geoffrey Bawa konzipiert wurde das Maha Gedara 2011 von einem seiner Schüler komplett renoviert, wobei die besonders gelungene Verbindung zwischen Gebäuden und dem umgebenden Naturraum erhalten blieb. Alle 47 Zimmer und die sieben Suiten zeichnen sich durch eine reizvolle Kombination von singhalesischem Charme und modernem Komfort aus, bei der die traditionelle Ausstattung genauso Ihren Platz hat wie moderne Bäder und eine Klimaanlage. Die Dekoration ist minimalistisch elegant gehalten und vermittelt in der Kombination mit den natürlichen Holzmöbeln und den weißen Wandreliefs eine angenehm ruhige Atmosphäre.

VERPFLEGUNG

Im großzügigen Restaurant genießen Sie Ihre ayurvedischen Mahlzeiten mit Blick auf die tropische Gartenanlage und den Swimmingpool. Die gesunden Gerichte werden nach ayurvedischer Tradition sorgfältig auf Ihren individuellen Doshatyp abgestimmt. Die liebevolle Zubereitung erfolgt unter Aufsicht der Ayurvedaärzte, wobei besonderer Wert auf den Geschmack, den medizinischen Wert und die schöne Präsentation gelegt wird. Bei den wöchentlichen Kochvorführungen haben Sie die Gelegenheit den Ayuvedaköchen über die Schulter zu schauen und Anregungen für den Alltag mitzunehmen.

UMGEBUNG

Lunuganga, Meeresschildkröten und Bootssafaris
Wollten Sie immer schon wissen wie sich ein Schildkrötenei anfühlt und warum es so weich ist? Bei einem Besuch der Victor Hasselblad Meeresschildkrötenfarm, die sich für den Schutz der Schildkröten einsetzt, wird es Ihnen genau erklärt. Oder Sie wandeln durch den einzigartigen Garten Lunuganga, der tropische Architektur in einzigartiger Weise mit europäischer Moderne verbindet. Der Garten ist das lebenslange Projekt des Architekten Geoffrey Bawa, der als einer der einflussreichsten Architekten Asiens des 20. Jahrhunderts gilt. Wer die Natur liebt kann auf einer Bootssafari neben hunderten von Pflanzen- und Tierarten auch kleine Affen beobachten, die in der sicheren Höhe der Bäume Ihre tropischen Früchte genießen. Es gibt viel zu entdecken!

ENTHALTENE LEISTUNGEN

Linienflüge in der Economy Class mit Emirates ab-Frankfurt / München - Colombo – Frankfurt / München • Flughafentransfers • Rundreise im klimatisierten Fahrzeug • Während der Rundreise 3 Übernachtungen in Doppelzimmer Hotels der Mittelklasse bzw. gehobenen Mitlelklasse (in Nuwara Eliya), im Heritance Ayurveda Maha Gedara 10 Übernachtungen im Doppelzimmer Deluxe • während der Rundreise Halbpension, im Heritance Ayurveda Maha Gedara ayurvedische Vollpension und ayurvedische Getränke • 9 Tage Ayurveda-Kur mit allen verordneten Anwendungen und Heilmitteln • Eingangsdiagnose und Konsultationen bei ayurvedischen Ärzten • 9-tägiger Qi Gong Kurs á 2 Stunden täglich mit einem qualifizierten Qi Gong-Referenten • alle anfallenden Eintrittsgelder, Hausprogramm im Heritance Ayurveda Maha Gedara

TERMINE UND PREISE

Reise-Nr.	von bis	Preis in €
4LKS2201	22.11.14 - 06.12.14	€ 3.400

WAHLLEISTUNGEN

- Rail & Fly-Ticket: € 50
- Flug Aufpreis ab Hamburg/ Düsseldorf: € 60
- EZ-Aufpreis Deluxe Zimmer € 585
- Abschlag Relax Kur* € -275
- Abschlag ohne Kur **: € -750

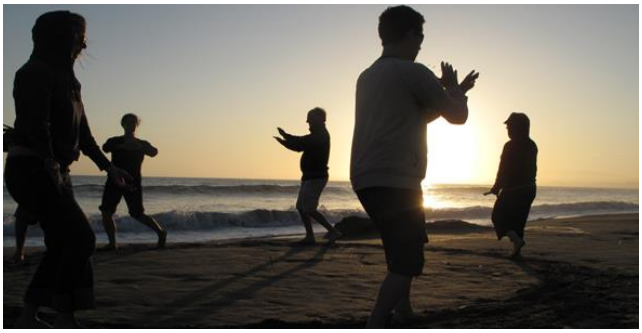
* Relax Kur: 2 Anwendungen pro Tag, keine Arztkonsultation, keine Medikamente
** Ohne Ayurvedakur: nur möglich als Partner in einem Doppelzimmer mit einem Teildnehmer mit Ayurvedaprogramm.

TEILNEHMERZAHL

Mindestens 6, höchstens 16

REISEDAUER

15 Tage



KURSLEITUNG – KRISTIN JOHNE

Kristin Johne, Pädagogin und Qigonglehrerin, seit 1995 als Seminarleiterin im In- und Ausland tätig. Kurse und Einzelunterricht in Hamburg. Yoga- und Feldenkraiserfahrung. Anerkannt als Kursleiterin für Gesundheitskurse nach den einheitlichen Qualitäts-kriterien der Krankenkassen.

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 CO^2-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^2-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!
Sie können für diese Reise Atmosfair für 120 Euro hinzubuchen. Neue Wege übernimmt von diesem Betrag 60,00 Euro.

Anreise

Die Anreise erfolgt ab Frankfurt mit renommierten Linienfluggesellschaften in der Economy Class nach Colombo. Andere Abflughäfen, auch Wien oder Zürich, sowie Flüge in der Business Class sind gegen Aufpreis möglich. Bitte teilen Sie uns Ihre Wünsche, auch bezüglich vegetarischer Mahlzeiten an Bord, direkt bei Buchung mit. Den Flugplan mit den genauen Reisedaten werden wir Ihnen rechtzeitig mitteilen.

EINREISEBESTIMMUNGEN / SICHERHEIT

Einreisebestimmungen

Für die Einreise nach Sri Lanka benötigt man einen mindestens noch 6 Monate gültigen Reisepass sowie ein gültiges Visum. Die Visumbeantragung nehmen Sie selbst vor. Detaillierte Informationen zur Visum Beantragung und die tagesaktuellen Bestimmungen erhalten sie mit Ihren Buchungsunterlagen.
Nähere Auskünfte zum Sri Lanka Visum erteilen wir auch gerne im persönlichen Beratungsgespräch. Neue Wege übernimmt hier ausschliesslich informierende Funktionen, die Verantwortung für die Erteilung des Visums liegt bei der reisenden Person.

Sicherheitshinweise

Im Mai 2009 endete der fast 30 Jahre währende Bürgerkrieg. Seither haben sich keine Terroranschläge ereignet und die Situation ist friedlich. Gleichwohl können diese für die Zukunft, wie auch in anderen Ländern, nicht ausgeschlossen werden.
Fragen Sie uns nach der aktuellen Situation und beachten Sie bitte die aktuellen Informationen zur Sicherheitslage auf der Homepage des Auswärtigen Amtes: http://www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/SriLankaSicherheit.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. Gepäckstücke nicht unbewacht lassen oder in Hotels Wertgegenstände offen im Zimmer herumliegen lassen.

GESUNDHEIT UND IMPFUNGEN

Gesundheit und Impfungen

Der Gesundheitsdienst des Auswärtigen Amts empfiehlt generell immer den Schutz gegen Tetanus, Diphtherie, Polio und Hepatitis A, bei Langzeitaufenthalt über vier Wochen oder besonderen Risiken auch Hepatitis B, Japanische Encephalitis, Tollwut, Typhus, evtl. Cholera. Aktuelle Informationen unter: http://www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/SriLankaSicherheit.html
Vor Ihrer Reise empfiehlt es sich, den Rat eines Tropenarztes einzuholen. Gute Informationen erhalten Sie beim Zentrum für Reisemedizin z.B. unter http://www.crm.de (Zentrum für Reisemedizin) oder http://www.gesundes-reisen.de (Tropeninstitut Hamburg). Dort finden Sie auch Angaben zur Malariaprohylaxe. Am besten nur Mineralwasser aus gekauften, original verschlossenen Flaschen trinken (überall in Sri Lanka käuflich). Ansonsten sind auch andere in Flaschen abgefüllte Getränke in Ordnung, solange die Flaschen vor dem Trinken original verschlossen

waren. Absolut tabu sind Eiswürfel in Getränken. Vorsichtshalber kein Speiseeis oder ungeschältes Obst essen. Generell gilt: "Schälen Sie es, kochen Sie es, oder vergessen Sie es!" Achten Sie darauf, dass Fleisch und Fisch immer gut durchgebraten 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 oft mit dem Öl in Berührung kommen kann. Wegen der Sonneneinstrahlung ist eine gute Sonnenbrille wichtig.
In Sri Lanka kleidet man sich einfach, aber nachlässige oder unangemessene Kleidung ist 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

Währung

Die Währung ist die Sri-Lanka-Rupie. Sie ist gegliedert in 100 Cents. Da die Bewertung 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. Auf ihr ist die Devisensumme einzutragen, die Sie einführen werden (alle Währungen, einschließlich Traveler's Cheques). Bei der Ausreise darf die einheimische Währung nur bis zu einem Betrag von 1000,- Rs. ausgeführt werden. Um das Restgeld umtauschen zu können, ist es wichtig, die Wechselbestätigung 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. Wechseln Sie bitte am besten direkt nach Ankunft im Flughafen. Später haben Sie dazu auch im Hotel Gelegenheit. Wenn Sie auf Sicherheit bedacht sind, bieten sich Traveler's Cheques als Zahlungsmittel an.

WISSENSWERTES

Strom

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

Foto

Fotoausrüstung, Filme, Blitzlicht und Batterien. Man kann zwar auch vor Ort Filme kaufen, diese sind allerdings teuer und häufig alt. Für Digitalkameras ausreichend Chips und reichlich Ersatzakkus. Bitte gehen Sie zurückhaltend mit der Kamera um, v.a. wenn Sie Menschen fotografieren. Sie sollten zuerst 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 Sri Lanka werden einige historische Stätten als buddhistische 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 Rupies wird i.d.R. 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-Rücktrittskosten-Versicherung. Diese können Sie bei Buchung Ihrer Reise direkt bei uns abschließen. Ein umfangreiches Versicherungspaket der „MDT" mit Reisekrankenversicherung, Medizinische Notfallhilfe und Reisegepäckversicherung ist ebenfalls buchbar. Beachten Sie, dass ein Abschluss spätestens 14 Tage nach Buchung erfolgen muss, bei kurzfristiger Reisebuchung erfolgt der Abschluss direkt bei Ihrer Anmeldung.

NEBENKOSTEN / TRINKGELDER

Es ist empfehlenswert das Trinkgeld am Ende Ihres Aufenthaltes bei der Rezeption für das gesamte Team zu geben. Als Richtwert empfehlen wir bei einer zweiwöchigen Reise einen Betrag von EUR 60,- bis 100,- pro Reiseteilnehmer. Bitte bedenken Sie auch, dass die Menschen in der Region wesentlich von den Trinkgeldern leben. Generell gilt jedoch, dass Trinkgelder freiwillig gegeben werden und nach Ihrer Zufriedenheit ausfallen. In Restaurants sind 10% für den Service in der Rechnung inbegriffen, dennoch werden i.d.R. 5% als Trinkgeld auf den Rechnungsbetrag gegeben (in kleinen Restaurants gibt es meist keine Service Charge, dort werden meist 10% Trinkgeld gegeben). Taxifahrer erwarten kein Trinkgeld; Ihr persönlicher Fahrer auf einer Rundreise oder vom Flughafen zum Resort jedoch schon. Aufseher von Bauwerken, die unter Denkmalschutz stehen, erwarten eine großzügige Geste. Grundsätzlich sollten Sie immer einige Rupien mit sich führen, um kleine Dienstleistungen entsprechend honorieren zu können.

SONSTIGES

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 verantwortungsvollen Urlaubsgast, Orientierungshilfe und schaffen mehr Transparenz zum Thema Nachhaltigkeit.
Für den Erhalt des CSR-Siegels in 2009 hat NEUE WEGE einen Nachhaltigkeitsbericht zur Dokumentation aller CSR-Aktivitäten verfasst. Mit der Re-Zertifizierung im März 2011 unterstreichen wir den kontinuierlichen Verbesserungsprozess in Bezug auf unsere Nachhaltigkeitsziele.
Sehen Sie selbst und lesen mehr im NEUE WEGE Nachhaltigkeitsbericht unter: http://www.neue-wege.com/neuewege-nachhaltigkeit.php

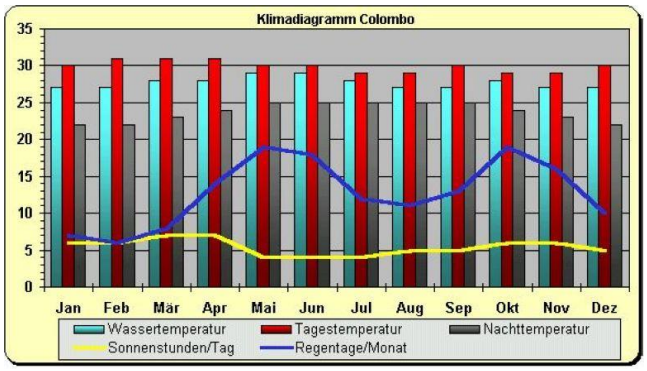
LAND UND LEUTE

ZEITVERSCHIEBUNG UND KLIMA

Die Zeitverschiebung zwischen Deutschland und Sri Lanka beträgt im Sommer +3,5 und im Winter +4,5 Stunden.
Da Sri Lanka nahe des Äquators liegt, herrscht dort tropisches Monsunklima mit Durchschnittstemperaturen von 30°C im Winter und 35 °C im Sommer. Die Luftfeuchtigkeit beträgt 80 - 90 %. Die heißesten Monate sind März und April.
Sri Lanka ist in zwei unterschiedliche klimatische Regionen unterteilt. Die feuchte Zone liegt im südwestlichen Teil der Insel, denn hierher kommen sowohl der Nordost- als auch der Südwest-Monsun (v. a. von Mai bis August). Etwa dreiviertel der Insel - die gesamten Nord- und Ostregionen - beinhalten die "Trockenzone". Dort herrscht von Oktober bis Dezember der Nordost-Monsun.
Unsere Ayurvedaresorts liegen an der Südwestküste Sri Lankas. Die beste Reisezeit ist Dezember bis März, aber auch im Juli bis Oktober ist das Wetter oft stabil, manchmal mit starken Gewitterschauern in den Abendstunden.
Klimainformationen unter:
http://www.iten-on-line.ch/klima/asien/sri_lanka/sri_lanka.htm

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 Südwest-Winde 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 und Englisch als Staatssprachen anerkannt. Die Mitarbeiter der Ayurvedaresorts 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 singhalesische 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.

ESSEN UND TRINKEN

Die singhalesische 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 überall kann man alle Gerichte auch ohne Fleisch bekommen.
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 Ayurvedaresorts wird Ihre Ernährung auf Ihre Kur abgestimmt. Sie ist in jedem Fall mild und gut bekömmlich.

EINKAUFEN UND SOUVENIRS

Öffnungszeiten: 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 geschlossen (planen Sie diesbezüglich bitte rechtzeitige Geldwechsel mit ein).
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 und mehrere große Religionen sind dort zu Hause. 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 Ceylonesen. 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 gerecht zu verteilen.

REISELITERATUR

Wir empfehlen dringend sich für die Reise einzulesen und sich auf Besichtigungen mit Reiseliteratur vorzubereiten. Eine kleine Auswahl interessanter Bücher ist hier aufgelistet. Die Bücher sind in jeder Buchhandlung zu bestellen.

Allgemeine Literatur

Ackermann, Claudia:
Der Krokodilfelsen. Sehnsucht nach Sri Lanka. 1. Auflage. 2006 (broschiert), ISBN-10: 3937274294

Bechert, Heinz:
Buddhismus, Staat und Gesellschaft in den Ländern des Theravada Buddhismus. 2. Auflage. 1988.

Chmelova, Elena:
Märchen aus Sri Lanka (Ceylon) (Die Märchen der Weltliteratur). 1985 (gebundene Ausgabe). ISBN-10: 3424008478

Geiger, Wilhelm:
Culture of Ceylon in Mediaeval Times. 2. Auflage. 1998 (broschiert). ISBN-10: 3515044477

Gunesekera, Romesh:
Riff. 1. Auflage. 1998 (Taschenbuch). ISBN-10: 329320113X

Ondaatje, Michael:
Anils Geist. 2001 (Taschenbuch). ISBN-10: 342312928X

Ondaatje, Michael:
Es liegt in der Familie. 1997 (Taschenbuch). ISBN-10: 3423124253

Palzinsky, Florian:
Wie ein Fremder im Paradies. 1. Auflage. 2004 (broschiert). ISBN-10: 3900050295

Püschel, Gert:
Der schönste Ort auf Erden. Reisende erzählen von Sri Lanka. 1. Auflage. 2005 (broschiert). ISBN-10: 3746621577

Rösel, Jakob:
Die Gestalt und Entstehung des singhalesischen Nationalismus. 1996 (Taschenbuch). ISBN-10: 3428087267

Saar, Johann J.:
Geheimnisvolle Gewürzinseln. Reise nach Java, Banda und Ceylon. 1. Auflage. 2006 (gebundene Ausgabe). ISBN-10: 3865030416

Shyam Selvaduria:
Funny Boy. 1996 (gebundene Ausgabe). ISBN-10: 3927901687

Shyam Selvaduria:
Die Zimtgärten. 2002 (gebundene Ausgabe). ISBN-10: 3442450241

Sievers, A.:
Ceylon - Gesellschaft und Lebensraum in den orientalischen Tropen; Steiner-Verlag; Wiesbaden

Studienkreis für Tourismus und Entwicklung:
Sri Lanka Verstehen – Sympathie Magazin (wird mit den Buchungsunterlagen verschickt)

Studienkreis für Tourismus und Entwicklung:
Buddhismus Verstehen – Sympathie Magazin (Broschüre, 2000)

Verschiedene Reiseführer

APA GUIDE:
Sri Lanka, Polyglott Verlag. 2004 (Taschenbuch). ISBN-10: 3826819306

Baedeker Allianz Reiseführer:
Sri Lanka. Viele aktuelle Tipps, Hotels, Restaurants. 3. Auflage. 2006 (broschiert). ISBN-10: 3829711336

DUMONT:
Sri Lanka, Dumont Verlag. 4. Auflage. 2002 (Taschenbuch) ISBN-10: 3770135784

Nelles Guide:
Sri Lanka. Freude am Reisen 2010 (Taschenbuch) ISBN-10: 3886187888

Lonely Planet:
Sri Lanka. 1. Auflage. 2007 (Taschenbuch). ISBN-10: 382971579X

Marco Polo Reiseführer:
Sri Lanka. 9. Auflage 2009 (Taschenbuch). ISBN-10: 3829701772

KONTAKTDATEN UND ANMELDUNG

Wolfgang Keller
Asien
w.keller@neuewege.com
02226-1588-201

Angelika Sturtz
Asien
a.sturtz@neuewege.com
02226-1588-202

NEUE WEGE Seminare & Reisen
Am Getreidespeicher 11, D-53359 Rheinbach
Tel: +49-2226-1588-00, Fax: +49-2226-1588-070
info@neuewege.com, www.neuewege.com

NEUE WEGE ist seit 2009 mit dem CSR (Corporate Social Responsibility) Nachhaltigkeitssiegel zertifiziert!