



## *Detailprogramm*

Sri Lanka

ANANDA Ayurveda Resort: Ayurveda für Ihr Seelenwohl

# Inhalt

Reisedetails .....	3
Reiseverlauf .....	3
Allgemeine Beschreibung .....	3
Kur/Hausprogramm .....	3
Wohnen .....	3
Genießen .....	4
Umgebung .....	4
Sonstige Infos .....	4
Zusätzliches Entgelt .....	5
Praktische Hinweise .....	6
Atmosfair / Anreise / Transfers .....	6
Einreisebestimmungen / Sicherheit .....	6
Gesundheit und Impfungen .....	7
Mitnahmeempfehlungen .....	7
Währung / Post / Telekommunikation .....	8
Zollbestimmungen .....	8
Wissenswertes .....	8
Versicherung .....	9
Nebenkosten / Trinkgelder .....	9
Umwelt .....	9
Bewusst reisen mit NEUE WEGE .....	9
Zeitverschiebung und Klima .....	10
Sprache und Verständigung .....	11
Religion und Kultur .....	11
Essen und Trinken .....	11
Einkaufen und Souvenirs .....	12
Besondere Verhaltensweisen .....	12
Reiseliteratur .....	13
Ihre Reisenotizen .....	14

# Reisedetails

## Sri Lanka

### ANANDA Ayurveda Resort: Ayurveda für Ihr Seelenwohl

#### Reiseverlauf

- Fundierter Ayurveda direkt am Meer
- Glückseligkeit und Freude erfahren
- Wohlfühlen und den großzügigen Meerblick genießen

#### Allgemeine Beschreibung

Das stilvolle ANANDA Ayurveda Resort liegt ca. 70 Kilometer südlich von Colombo im Ort Kosgoda, direkt an einem der schönsten Strände von ganz Sri Lanka. Der lange, palmengesäumte Strand lädt zu meditativen Spaziergängen ein und mit etwas Glück begegnen Sie auch Schildkröten, die diesen Strandabschnitt nutzen, um nachts ihre Eier abzulegen.

#### Kur/Hausprogramm

Die Kur im ANANDA Ayurveda Resort ist eine authentische, ayurvedische Reinigungskur auf ganzheitlicher Ebene – Körper, Geist und Seele. Sie hilft Stress abzubauen, wieder zu sich selbst zu finden, den Körper zu entgiften und das Gleichgewicht Ihrer Doshas wieder herzustellen. Im ANANDA werden unterschiedliche Ayurveda-Kuren angeboten. Individuelle, auf Sie abgestimmte Anwendungen erfüllen Sie mit positiver Energie und bringen Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht. Zu Präventionszwecken stehen im Mittelpunkt Ihrer Kur der Erhalt Ihrer Gesundheit, die Regeneration und Erholung, und somit in weiterer Folge die Umstimmung von chronischen Beschwerden. Die erfahrenen Ayurveda-ÄrztInnen ermitteln Ihren Konstitutionstyp und stimmen die Behandlung auf Ihre persönlichen Bedürfnisse ab. Jeder einzelne Gast erfährt eine individuelle, seinen oder ihren Bedürfnissen entsprechende Behandlung und Begleitung. Tägliche Yogastunden unterstützen die Entgiftung des Körpers und sind fester Bestandteil Ihrer Kur. Im großzügig angelegten Garten entspannen Sie auf bequemen Liegen am Pool.



#### Wohnen

Sowohl die exklusiven Deluxe-Zimmer im Haupthaus, als auch die umliegenden Bungalows, sind zum Meer hin ausgerichtet. Die fünf schönen Bungalows bieten alle einen fantastischen Blick auf den Indischen Ozean und verbinden klare, moderne Optik mit einzelnen landestypischen Elementen. Die Bungalows haben eine Größe von 36 Quadratmetern, inklusive eines großen Badezimmers und einer ausladenden Terrasse. Die acht Deluxe Zimmer liegen alle im ersten Stock und bieten so einen Raum des Rückzugs und des Wohlfühlens. Von Ihrem Balkon aus genießen Sie einen großzügigen Meerblick und erfahren gleichzeitig das Gefühl von Unendlichkeit und Weite. Die Deluxe Zimmer haben eine Größe von 43 Quadratmetern, inklusive eines geräumigen Badezimmers und einem großen Balkon. Alle Zimmer sind mit einem Kingsize Bett, Moskitonetz und Safe ausgestattet. Ein Deckenventilator sorgt für gute und natürliche Luftzirkulation. Im Badezimmer finden Sie eine herrliche Regendusche, einen Haartrockner und ein Packet mit ayurvedischen Pflegeprodukten.

Auch architektonisch ist das ANANDA Ayurveda Resort im Einklang mit Geist und Kosmos. Errichtet nach der indischen Bau- und Gestaltungslehre Vastu, begleitet Sie gute, positive Energie, wo immer Sie sich aufhalten. Moderne, klare Linien und europäischer Standard vereinen sich mit landestypischen Elementen zu Exklusivität und Gemütlichkeit. Denn das ANANDA Ayurveda Resort bietet Erholung, Ruhe und Regeneration mit höchstem Anspruch. Im Bereich von Lobby und Restaurant kann Wifi kostenlos genutzt werden.



## Genießen

Als wesentlicher Grundpfeiler der ayurvedischen Lehre gilt die Ernährung. Auch in jedem Nahrungsmittel sind die drei Doshas als Energieform enthalten. Die Nahrung versorgt unseren Körper nicht nur mit Baustoffen und essentiellen Substanzen, sondern sie liefert auch den notwendigen Energiebedarf. Laut der Ayurveda-Lehre ist nicht nur die Qualität der Nahrung von essenzieller Bedeutung, sondern auch die Funktionsweise unseres individuellen Verdauungssystems. Denn dieser bestimmt, ob die Nahrung richtig verdaut und im Organismus aufgenommen wird. Insofern ist eine abgestimmte Ernährung Grundpfeiler jeder Ayurveda Kur. Die ÄrztInnen erklären Ihnen, welche Lebensmittel für Sie geeignet sind und welche weniger.

Suppen, Currys, frisches Obst, raffiniert zubereitetes Gemüse, spezielle Tees und Wasser begleiten Sie durch den Tag und bringen Ihren Energiehaushalt ins Gleichgewicht. Die doshagerechten Mahlzeiten werden Ihnen im ANANDA Ayurveda Resort als Menü serviert.

## Umgebung

Vom ANANDA Ayurveda Resort aus lassen sich viele sehenswerte Orte besichtigen, die einen kleinen Einblick in die Besonderheiten dieser Insel geben. Besichtigen Sie zum Beispiel den Tempel in Aluthgama, besuchen Sie die ehemalige niederländische Festungsstadt Galle oder unternehmen Sie einen Ausflug zu der Schildkrötenfarm in Kosgoda und lernen Sie so die Vielseitigkeit Sri Lankas kennen.



## Sonstige Infos

Nachhaltigkeit wird im ANANDA gelebt. Die Köche zaubern ihre ayurvedischen vegetarischen Köstlichkeiten ausschließlich aus regionalem und saisonalem Gemüse.

und Obst. Duftende Kräuter und geschmacksintensive Gewürze werden im eigenen Garten geerntet oder von Einheimischen geliefert.

Solarenergie und eine biologische Kläranlage sind ebenso selbstverständlich, wie die Glasflaschen mit Trinkwasser, die den Gästen im Zimmer zur Verfügung gestellt werden. Frauen aus der Nachbarschaft nähen die Kissenbezüge und Textilien aus Baumwollstoffen, die in Sri Lanka produziert werden.



### Zusätzliches Entgelt

Visum • Individuelle Ausflüge und Aktivitäten • Trinkgelder

# Praktische Hinweise

## Atmosfair / Anreise / Transfers

### Atmosfair

Schließen Sie mit uns einen Bund für klimaneutrales Fliegen: Wenn Sie Ihren Flug über uns buchen, zahlt NEUE WEGE 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<sub>2</sub>-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<sub>2</sub>-Emission Ihres Fluges richtet. Atmosfair ist vom TÜV zertifiziert und wird laufend kontrolliert. So sind Sie sicher, dass Sie interessante Reisen mit verantwortungsbewusstem Handeln verbinden – wirklich atmosfair! Wenn Sie einen atmosfair-Beitrag leisten möchten, geben Sie dies einfach bei Ihrer Buchung an.

### Anreise

Zielflughafen für Ihren Aufenthalt im ANANDA ist Colombo (CMB). Gerne buchen wir Ihnen einen Flug mit einer renommierten Fluggesellschaft in der gewünschten Buchungsklasse ab Ihrem Wunschflughafen nach Colombo. Bitte beachten Sie, dass NEUE WEGE nicht für Flugplanänderungen, Verspätungen, etc. und daraus resultierende Programmänderungen haftet. 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](http://www.eta.gov.lk). Bitte füllen Sie das dort hinterlegte Antragsformular nach den Anweisungen auf der Seite sorgfältig aus. Falls Gebühren anfallen, werden diese per Kreditkarte (American Express, Master oder 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.srilankabotschaft.de](http://www.srilankabotschaft.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 oder Ihrer Hausärztin 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 oder Hausärztin konsultieren.



## Mitnahmeempfehlungen

### Kleidung

Sie benötigen leichte, wenig empfindliche Baumwollkleidung, einen leichten Sonnenhut und bequeme Schuhe zum Gehen. Für die Dämmerung sollten Sie helle, langärmelige Kleidung dabei haben (Schutz vor Moskitos). Für die Monsunzeit sollten Sie einen vollständigen Regenschutz und einen Regenschirm mitnehmen. 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

Tipp: Nehmen Sie einen nicht mehr neuen, aber dennoch gebrauchsfähigen Koffer, Reisetasche, Seesack oder Rucksack mit, da bei den Flügen und 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 LKR 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 LKR 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

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.

Die Vorwahl von Sri Lanka nach Deutschland +49, nach Österreich +43 und in die Schweiz +41.  
Die Landesvorwahl für Sri Lanka ist +94.

### 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 hier 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

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.

Einige historische Stätten werden 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 am besten 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 15 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 jede/r Einzelne trägt hier Verantwortung und kann dazu beitragen seine/ihre 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.



### 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 2009 verfasst NEUE WEGE einen Nachhaltigkeitsbericht zur Dokumentation aller CSR-Aktivitäten.

Hier lesen Sie alles über Nachhaltigkeit bei NEUE WEGE:

<https://www.neuewege.com/nachhaltigkeit/>



## 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 °C 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 und es gibt viel Niederschlag. Im Westen und Südwesten der Insel hingegen ist es zu dieser Zeit eher trocken. Die Zeit von März bis Anfang Mai bringt insgesamt wenig Niederschlag.

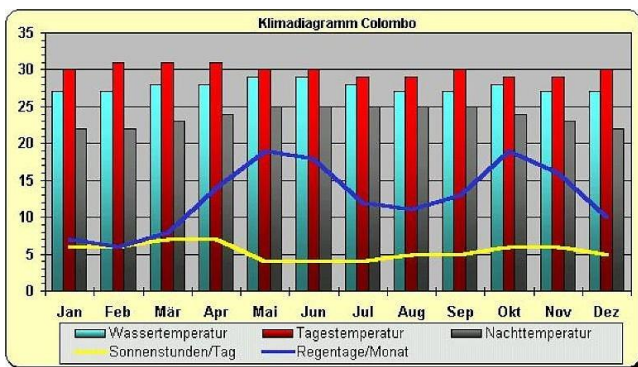
Unsere Ayurvedaresorts liegen überwiegend an der Südwestküste Sri Lankas, wo von November bis Anfang Mai am wenigsten Niederschlag fällt.

### 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 Mitarbeitenden der Ayurveda Resorts und Hotels sprechen Englisch. In den Ayurvedahäusern stehen Ihnen (z.T. saisonabhängig) deutschsprachige ÜbersetzerInnen zur Verfügung.



## Religion und Kultur

Sri Lanka ist ein Land der religiösen Vielfalt. Die Bevölkerungsmehrheit der Singhalesen bekennt sich überwiegend zum Theravada-Buddhismus (70%). Andere religiöse Gruppen sind die Hindus (13%), die fast

ausschließlich Tamilen sind, Muslime (10%), die größtenteils Nachfahren arabischer Händler sind, und Christen (6%). 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. Die Briten hinterließen eine Teekultur, die sich nicht nur im großflächigen Anbau zeigt, sondern auch darin,

dass die meisten Leute mindestens einmal am Tag Tee aufsetzen.

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

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



### Einkaufen und Souvenirs

In Sri Lanka kann man an verschiedenen Orten einkaufen, je nach eigener Präferenz und Größe der Stadt: Märkte, kleine Geschäfte und große Einkaufszentren. Die meisten Geschäfte und Banken sind sonntags, sowie an Feiertagen und an allen Vollmondtagen (Poya) geschlossen; in manchen Gebieten gibt es sonntags allerdings Straßenmärkte. Grundsätzlich ist Verhandlungsgeschick von Vorteil, denn an vielen Stellen wird um den Preis der Ware gefeilscht

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 außerdem Holzschnitzereien, Masken, Tee, Batiken und Klöppelspitzen.



### Besondere Verhaltensweisen

Ayubowan! Willkommen, wie die Einheimischen mit einer leichten Verbeugung des Kopfes und zusammengefalteten Händen sagen.

Sri Lanka ist ein geschichtsträchtiges Land, in dem mehrere große Religionen zu Hause sind. Vielfach sind Aberglauben, Religion und Tradition vermischt 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 / sie Freundlichkeit und Höflichkeit – manchmal sogar um den Preis einer (kleinen) Unwahrheit.

In Sri Lanka wird nicht nur aus Armut gebettelt, sondern Betteln ist teilweise Bestandteil einer fest gefügten Tradition: die Spende an Bedürftige ist für zahlreiche Gläubige ein Teil ihrer Religion. Daher gibt es besonders um Tempel herum viele Bettler, an die die Gläubigen ihre Spenden so gerecht wie möglich 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.

### Verschiedene Reiseführer:

#### Miethig, Martina:

DuMont Bildatlas Sri Lanka  
DuMont Reiseverlag (2023)  
ISBN: 9783616021478

#### Homburg, Elke und Miethig, Martina:

MERIAN Reiseführer Sri Lanka  
Merian / Holiday ein Imprint von GRÄFE UND UNZER  
Verlag (2021)  
ISBN: 9783834231147

#### Thomas, Gavin und Heston, Rachael:

Vis-à-Vis Reiseführer Sri Lanka  
Dorling Kindersley Reiseführer (2021)  
ISBN: 9783734206382

#### Petrich, Martin H.:

MARCO POLO Reiseführer Sri Lanka  
MairDuMont (2020)  
ISBN: 9783829751049

#### Blank, Stefan:

Sri Lanka – Reiseführer von Iwanowski  
Iwanowski's Reisebuchverlag (2019)  
ISBN: 9783861972198

#### Gstaltmayr, Heiner F. und Müller-Wöbcke, Birgit:

Baedeker Reiseführer Sri Lanka  
MairDuMont (2019)  
ISBN: 9783829746816

#### Petrich, Martin H.:

DuMont Reise-Taschenbuch Sri Lanka  
DuMont Reiseverlag (2019)  
ISBN: 9783616020983

### Geschichte/ Gesellschaft/ Kochen:

#### Kern, Rolf Karl:

Sri Lanka – Ur- und Frühgeschichte  
Independently published (2017)  
ISBN: 9781549529580

#### Grünfelder, Alice:

Sri Lanka fürs Handgepäck: Geschichten und Berichte –  
Ein Kulturkompass  
Unionsverlag (2014)  
ISBN: 9783293206625

#### Dobbs, Emily:

Das Sri-Lanka-Kochbuch  
Dorling Kindersley Verlag (2018)  
ISBN: 9783831035359

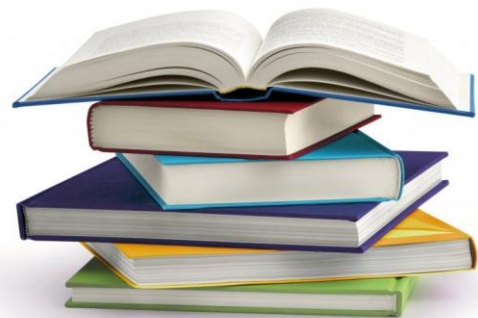
#### Weinreich, Christina:

Lakmalie's originale Reis & Curry Rezepte  
Books on Demand (2016)  
ISBN: 9783741205491

### Belletristik:

#### Lind, Hera:

Der Prinz aus dem Paradies – Roman nach einer wahren  
Geschichte  
Diana Verlag (2017)  
ISBN: 9783453359277









NEUE WEGE GmbH  
Am Getreidespeicher 11, 53359 Rheinbach  
+49 (0)2226 1588-00  
info@neuewege.com

  @neuewegereisen

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

