

SRI LANKA

Ayurveda im Barbeyrn Reef -
Ayurvedakuren mit langer Tradition



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

REISEDETAILS	3
Reiseverlauf	3
Allgemeine Beschreibung	3
Kur/Hausprogramm	3
Unterkunft	5
Verpflegung	6
Umgebung	7
Sonstige Infos	7
PRAKTISCHE HINWEISE.....	9
Atmosfair / Anreise / Transfers.....	9
Einreisebestimmungen / Sicherheit	9
Gesundheit und Impfungen	10
Mitnahmeempfehlungen	10
Währung / Post / Telekommunikation	11
Zollbestimmungen.....	11
Wissenswertes.....	11
Versicherung	12
Nebenkosten / Trinkgelder.....	12
Umwelt	12
Sonstiges	13
LAND UND LEUTE	14
Zeitverschiebung und Klima	14
Sprache und Verständigung	14
Religion und Kultur.....	14
Essen und Trinken	15
Einkaufen und Souvenirs.....	15
Besondere Verhaltensweisen	16
ANHANG.....	17
Reiseliteratur.....	17
Ihre Reisenotizen	19
Kontaktdaten und Anmeldung	21

REISEDETAILS

REISEVERLAUF

- Über 30 Jahre Ayurveda-Erfahrung
- Yoga, Meditation und Vorträge bereichern Ihre Kur
- Idealer Badestrand durch vorgelagertes Korallenriff



KUR/HAUSPROGRAMM

Seit über drei Jahrzehnten gilt das Barbery Reef Ayurveda Gesundheitszentrum als eines der angesehensten in Sri Lanka. Es wurde bereits in zahlreichen internationalen Publikationen vorgestellt.

Es verfügt über ein Team von speziell ausgebildeten Mitarbeitern und Therapeuten, die über große Erfahrung in ayurvedischer, aber auch westlicher Medizin sowie Akupunktur verfügen. Fachpersonal zur Herstellung der ayurvedischen Medizin komplettiert das Team.

Ayurveda, die "Wissenschaft vom langen und gesunden Leben", ist die älteste Heilwissenschaft der Welt. Sie ist bereits vor 4000 Jahren entstanden. Die Grundverfahren des Ayurveda dienen der Stärkung des Immunsystems und der Abwehrkräfte, der Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens, der Regeneration, der Vitalität und Verjüngung sowie der Verzögerung des Alterungsprozesses. Eine Ayurveda-Kur in den Barbery Reef Resorts garantiert kompetente ärztliche Betreuung, alle traditionellen ayurvedischen Anwendungen, ein umfassendes Ernährungsprogramm, Yoga, Meditation sowie Vorträge von anerkannten Fachleuten.

ALLGEMEINE BESCHREIBUNG

Ayurveda mit Tradition

Seit das Barbery Reef Resort vor über 30 Jahren begann, Gästen aus dem Ausland ayurvedische Gesundheitsaufenthalte anzubieten, hat es bis heute seinen ausgezeichneten Ruf beibehalten und steht weiterhin an der Spitze der Ayurveda-Anbieter in Sri Lanka. Auch 2010 ist das Haus wieder für sein Ayurveda vom Präsidenten Sri Lankas ausgezeichnet worden. Sie genießen hier nicht nur die Vorzüge eines ganzheitlichen Gesundheitszentrums, sondern auch ein Ambiente zum Wohlfühlen. Feinster, heller Sand erstreckt sich kilometerweit entlang der Küste. Das Resort wird über die gesamte Länge der Anlage durch ein vorgelagertes Korallenriff geschützt. So ist das Meer hier ideal zum Schwimmen.



Die Barberyn-Ayurveda-Methode ist seriös und durchdacht. Sie hält am ayurvedischen Prinzip fest: Ziel ist es, das korrekte Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele wieder herzustellen und dadurch ein Gefühl von kompletter Gesundheit und Wohlfühl zu erzeugen. Um dieses Gleichgewicht zu erreichen, folgen die Barberyn Resorts einem sorgfältig strukturierten Ablauf.

Untersuchung und Diagnose: Behandlungen werden nur nach ausführlicher Untersuchung und Diagnose des Arztes verschrieben. Bei der Festlegung der Therapie werden nicht nur offensichtliche Symptome beachtet, sondern alle Lebensaspekte des Gastes (Patienten) - wie Persönlichkeit, Lebenswandel, persönliche Umstände und der allgemeine Gesundheitszustand - miteinbezogen. Diese Erkenntnisse werden verwendet, um die Doshas - oder Energien (Vata, Pitta, Kapha) - wieder in Einklang zu bringen und so den Gesundheitszustand zu optimieren. Jeder Gast bekommt ein individuell abgestimmtes Therapieprogramm, basierend auf den Erkenntnissen der Ärzte.



Empfohlener Behandlungsplan: Nach Festlegung des individuell abgestimmten Therapieprogramms bespricht der Arzt dieses detailliert mit dem Gast. Um den Erfolg der Therapie zu gewährleisten, wird jeder

Gast ersucht, aktiv und verantwortlich an der Therapie teilzunehmen, um die perfekte Balance seiner Doshas zu erreichen. Ohne persönlichen Einsatz ist jede Behandlung nur die "halbe Miete".

Aspekte des Behandlungsplanes

A.) Die physische Behandlung macht sich die gesamte Bandbreite der ayurvedischen Therapien und der im Haus zubereiteten Medizin zu Nutze. Ihre tägliche Behandlung kann aus folgenden bestehen:

Panchakarma (Reinigung)

Synchronmassagen

Kopf- und Gesichtsmassagen (inkl. Shirodara)

Kräuter- und Dampfbäder

Kräuter-Inhalationen

Akupunktur

Individueller Diätplan

Individuelle, frisch zubereitete Kräutersäfte und Medizin

B.) Die psychologische Betreuung vertraut auf die befreiend wirkenden Yoga-Übungen sowie Meditation und Reflektion.

C.) Geistiges und seelisches Bewusstsein: Die Eigentümer und das Personal von Barberyn leben selbst nach buddhistischer Art und Weise und streben nach innerer Zufriedenheit. Die Gäste können auf Wunsch an den täglichen Aktivitäten teilnehmen, die im Resort stattfinden.

Die ausgewogene Zusammenstellung und die konstante Überwachung dieses ganzheitlichen Prozesses sollten gewährleisten, dass Sie Ihr inneres Gleichgewicht wieder finden und sich wie neu geboren fühlen, wenn Sie nach Hause aufbrechen.

Im Barberyn behandelte Beschwerden:

- Akne
- Arthritis
- Blutarmut und allgemeine Abgeschlagenheit
- Bluthochdruck
- Erkrankungen des Nervensystems
- Gallensteine
- Gastritis
- Gelbsucht
- Gynäkologische Beschwerden
- Haarausfall
- Halsstarre
- Hämorrhoiden
- Harnwegsentzündungen und -krankheiten
- Hautallergien und andere Hautkrankheiten
- Hemiplegia (einseitige Lähmung)

- HNO-Erkrankungen
- Hoher Cholesterinspiegel
- Ischias
- Kropf - Frühstadium
- Lähmungen
- Lebererkrankungen - Frühstadium
- Magengeschwüre und andere gastro-intestinale Erkrankungen
- Mentaler Stress
- Migräne
- Nebenhöhlenentzündung
- Nierensteine
- Nikotinabhängigkeit
- Prostata-Vergrößerung - Frühstadium
- Rheumatische Beschwerden und andere Gelenkschmerzen
- Rückenschmerzen
- Schlaflosigkeit
- Schmerzhafte Schultersteife (Capsulitis adhaesiva)
- Schuppenflechte
- Spondylose (spinale Osteoarthritis) - Frühstadium
- Tinnitus
- Übergewicht
- Verdauungsbeschwerden

Natürlich eignet sich eine Ayurvedakur in erster Linie auch als Prophylaxe, die der langfristigen Gesunderhaltung des gesamten Organismus dient.

Yoga

Im Barberyn wird das traditionelle Hatha Yoga (Stellungen) zusammen mit Pranayama (Atmung) praktiziert. Es ist dazu gedacht, Kundalini anzuregen. Diese Form des Yoga hilft vor allem, das Rückgrat zu dehnen. Wenn man sein Rückgrat geschmeidig erhalten kann, verzögert dies den Alterungsprozess, denn "Du bist so alt wie dein Rückgrat."



Yoga-Stellungen und Atemtechnik sind seit langem für ihre positive Wirkung auf die Gesundheit bekannt. Die "Hatha Yoga Pradipika" (das Yoga-

Handbuch aus dem 15. Jahrhundert) sagt, dass man durch die Übung der Stellungen (Asana) "ausdauernde Kraft, Freiheit von Krankheiten und Leichtigkeit" erzielt.

Im Barberyn gibt es keinerlei Konkurrenzdruck - die Yoga-Stunden sind so gestaltet, dass jeder daran teilnehmen kann, vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen. Auf diese Weise fühlt sich niemand ausgeschlossen. Sogar Menschen, die glauben, "steif wie ein Brett" zu sein, sind erstaunt, wie schnell Ihr Körper sich daran gewöhnt, anspruchsvolle und komplexe Stellungen zu erlernen. In nur wenigen Tagen bedankt sich der Körper dafür - mit gesteigerter Flexibilität und Ausdauer.

In den Barberyn-Resorts sind die Yoga-Stunden gratis für Haus-Gäste. Während Sirodhara-Behandlungen sollte man allerdings nicht an den Yogastunden teilnehmen.

UNTERKUNFT

Nach umfangreicher Modernisierung feierte das Barberyn Resort im Dezember 2005 seine Wiedereröffnung. Neben den geschmackvoll renovierten Zimmern des Haupthauses sind im üppigen, tropischen Garten neue Häuser und gemütliche Bungalows entstanden. Seit dem Sommer 2009 können die Gäste auch am neuen Pool mit Massagedüsen entspannen. Die Zimmer der verschiedenen Kategorien sind alle wohnlich mit Ventilator, Mückennetz, Dusche/WC und Telefon eingerichtet. Bewusst wurde auf Radio und Fernsehen verzichtet. Die Classic Beach Front Rooms sind Bungalows und Zimmer direkt in Strandnähe, während sich die Classic Garden Rooms etwas mehr zum Garten bzw. zum Pool hin orientieren. Die Deluxezimmer befinden sich im Haupthaus und sind geräumiger. Das Hauspersonal kümmert sich vorbildlich um Zimmer und Gäste.



VERPFLEGUNG

Der große, luftige Speisesaal, in dem die Gäste täglich an "ihrem" Tisch speisen, ist während der Mahlzeiten von Gelächter und Geplauder erfüllt - ein Ort, an dem rasch Freundschaften geschlossen werden und alleine reisende Gäste die Möglichkeit haben, Anschluss zu finden oder auch ihre Einsamkeit zu genießen.



Der Speisesaal öffnet sich zu einer Terrasse für Mahlzeiten im Freien. Eine große Auswahl an Gerichten wird während des Frühstücks- und Mittagsbuffets angeboten. Beim Abendessen wird ganz besonders auf die empfohlene Ernährung jedes Gastes eingegangen. Die Küche arbeitet Hand in Hand mit dem Personal des Speisesaals. Die ernährungsspezifischen Verordnungen jedes Gastes sind in der Küche registriert und auf Kärtchen vermerkt, die auf den Tischen aufgestellt werden.

Das Personal wird Sie freundlich darauf hinweisen, welche Speisen Ihrer Kur nicht förderlich sind. Ein ayurvedischer Arzt oder Ernährungsberater ist zu jeder Mahlzeit anwesend, um bei der Wahl von Gemüsesorten, Kräutern und Gewürzen behilflich zu sein, je nach individuell empfohlener Behandlung.

Lassen Sie sich überraschen! Ayurvedische Ernährung ist gesund und wohlschmeckend! Nach der ayurvedischen Wissenschaft ist die Ernährung ein ergänzender Bestandteil der Medizin. Eine spezielle Diät in Übereinstimmung mit der ärztlichen Diagnose und der empfohlenen Behandlung ist eine der wichtigsten Therapien des Ayurveda.

Daher spielt die Ernährung in den Barbeyrn Ayurveda Resorts eine sehr wichtige Rolle. Der Speiseplan besteht jedoch nicht aus einfallslosen, geschmacklosen oder eintönigen vegetarischen Gerichten, die vom Arzt verschrieben sind. Im Gegenteil, die Küche ist eine der großen Stärken des Hauses. Die Gerichte, die die Köche für Sie zubereiten, werden Sie täglich aufs Neue überraschen und begeistern. Das Frühstück besteht aus einem Buffet frischer exotischer Früchte, verschiedener frischer Fruchtsäfte, Kräutersuppen, diversem, selbst gebackenen Brot und Keksen und einer Auswahl an srilankesischen Speisen.



Zum Mittagessen offeriert das Haus eine breite Auswahl milder Fisch-, Gemüse- und Kräuter-Curries, angerichtet auf einem einladenden Buffet. Zum Abendessen genießen sie ein vegetarisches Menü, optional Fisch.

UMGEBUNG

Zeit für sich

Beruwala, 85 km südlich von Colombo, ist ein beliebter Urlaubsort mit einer großen Anzahl an Hotels, die an einem Strand gelegen sind, der auch als "Goldene Meile" bekannt ist. Im nächstgelegenen Ort befinden sich alle Einrichtungen, die Besucher benötigen - ein Postamt, eine Bank, das Fremdenverkehrsamt, Geschäfte für Kunsthandwerke und Tee sowie einige Restaurants. Es gibt auch einen Bazar und einen Markt, auf dem frische Früchte und Gemüse angeboten werden. Das Barberyn Reef Ayurveda Resort veranstaltet an den meisten Nachmittagen der Woche kurze Ausflüge zu den Sehenswürdigkeiten der Gegend. Diese Ausflüge werden den Hausgästen kostenlos angeboten.

Der Galapota Tempel befindet sich wenige Kilometer im Landesinneren, am südlichen Ufer des Flusses. Er soll aus dem 12. Jahrhundert stammen.

Brief Garden liegt ca. 10 km landeinwärts von Bentota. Das Haus und der sehenswerte Garten gehörten früher dem Künstler, Journalisten und Gartengestalter Bevis Bawa, Bruder des berühmten srilankesischen Architekten Geoffrey Bawa. Bawa's House ist der Höhepunkt der Besichtigung, die Kunstsammlung ist erlesen. Sie beinhaltet auch ein Werk eines Barberyn-Gastes, des australischen Künstlers Donald Friend. Der Garten ist täglich von 8-17 Uhr geöffnet. Gangatilaka Vihara, südlich der Kalu Gaga Brücke an der Hauptstraße gelegen, ist die einzige begehbare Dagoba (buddhistischer Schrein) Sri Lankas. In ihr ist die Lebensgeschichte Buddhas bildlich dargestellt.

Sinharaja Forest Reserve ist: der letzte große unberührte

Regenwald in Sri Lanka.

Die Kechimalai Moschee, das bedeutendste islamische Bauwerk Sri Lankas, wurde auf einer malerischen Landzunge erbaut. Hier findet zum Ende des Ramadan ein bedeutendes Festival statt.

Die Schildkröten-Station der Sea Turtle Protection Association befindet sich bei Induruwa.

Außerdem werden Flussfahrten auf dem Bentota-Fluss angeboten.

Der Hafen von Galle, der südlichen Küstenstadt, die von manchen für die biblische Stadt Tarshish gehalten wird, zeigt auf prachtvolle Weise die Präsenz der Holländer in Sri Lanka. Das 36 Hektar große holländische Fort, 1663 erbaut, hat dem Zahn der Zeit standgehalten. Der massive Wall umgibt den älteren Teil von Galle und birgt in seinen Mauern Häuser

typisch holländischen Stils, Kirchen aus der Kolonialzeit und Museen. Dort herrscht eine entspannte Atmosphäre - es scheint, als wäre die Zeit stehen geblieben.

Das Barberyn Resort organisiert auch gerne Ausflüge zu Sehenswürdigkeiten im Süden Sri Lankas. Die meisten der Ziele können während eines Tagesausflugs besichtigt werden. Oder Sie genießen einfach Ihre Zeit am neu angelegten Poolbereich des Resorts.



SONSTIGE INFOS

Soziale Verantwortung

Die Barberyn Resorts sind schon seit ihrer Gründung in verschiedenen Gemeindeentwicklungsprojekten aktiv. Nach dem Tsunami 2006 hatten Projekte, die eine Rückkehr in den Alltag beschleunigten, wie zum Beispiel neue Boote für die Fischer, erste Priorität. Heute sind die Projekte eher sozialer Natur, wie zum Beispiel der Bau neuer, lichtdurchfluteter Schulen. Ebenfalls ein wichtiges Projekt ist die Förderung der einheimischen Frauen. Sie lernen Nähen, stellen kleine Kunsthandwerke her und tragen dadurch zum Lebensunterhalt der Familie bei.



PRAKTISCHE HINWEISE

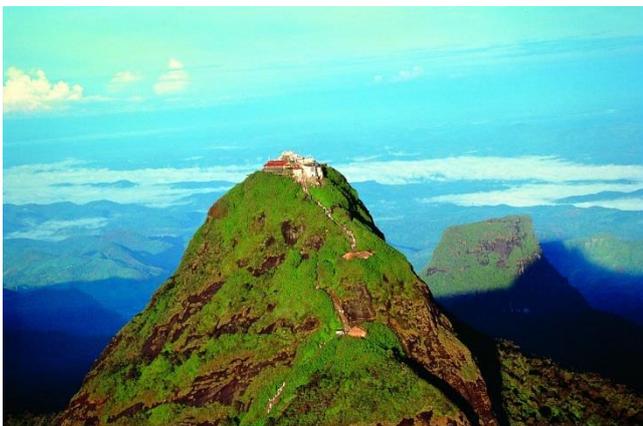
ATMOSFAIR / ANREISE / TRANSFERS

Atmosfair

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

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 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.srilanka-botschaft.de

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: 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. 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/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/SriLankaSicherheit.html

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 Darmverstopfungen. 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. 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.

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

Zollvorschriften

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.

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 Tempelpende von einigen Rupien wird i.d.R. erwartet.

Eintritts-/Fotopermits

An antiken Stätten und in den Wildgebieten ist das Fotografieren oft nur mit einem Eintritts- und Fotopermit 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 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

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. 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.

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.



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 verantwortungsvollem 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 den Re-Zertifizierungen im März 2011 und 2014 unterstreichen wir den kontinuierlichen Verbesserungsprozess in Bezug auf unsere Nachhaltigkeitsziele. Sehen Sie selbst und lesen Sie mehr im NEUE WEGE Nachhaltigkeitsbericht unter:

www.neuewege.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.

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.

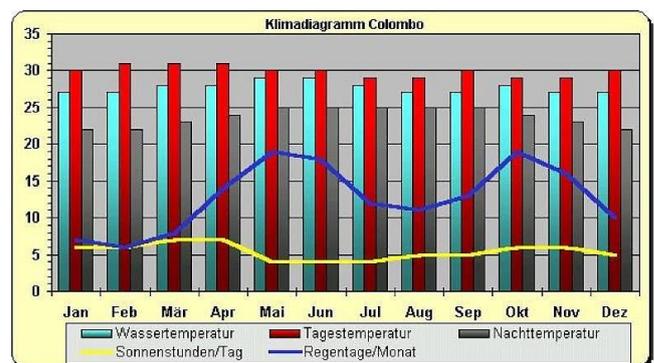
Unsere Ayurvedaresorts liegen überwiegend an der Südwestküste Sri Lankas, wo von November bis Anfang Mai am wenigsten Niederschlag fällt.

Wissenswertes zum Monsun

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

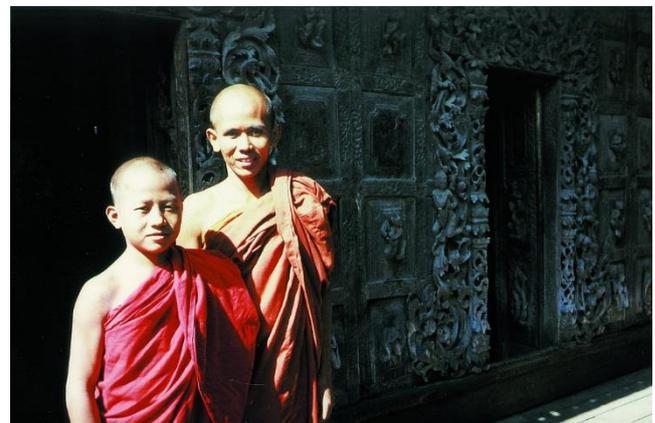
Je nachdem welcher Monsun herrscht, ist das Wetter im Süden/ Westen oder im Norden/ Osten ideal. In Sri Lanka steht die Sonne im Frühjahr und im Herbst senkrecht oberhalb des Äquators. Die Luft auf der Erde erwärmt sich und steigt auf, was einen Unterdruck erzeugt. Die Luft reichert sich über dem Ozean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

Petrich, Martin:

DuMont Reise-Taschenbuch Reiseführer Sri Lanka.
DuMont Reiseverlag (2014).
ISBN-10: 3770174429

Heiner Rolf, Anita Gaßmann, Gabriele Gestaltmayr:

Baedeker Reiseführer Sri Lanka.
Baedeker (2014).
ISBN-10: 3829714610

Homburg, Elke:

Sri Lanka: MERIAN Momente.
Travel House Media GmbH (2014).
ISBN-10: 3834218081

Miethig, Martina:

Sri Lanka: Reiseführer.
Vista Point Verlag (2014).
ISBN-10: 3868710310

Jörg Dreckmann, Rainer Krack:

Sri Lanka: Reiseführer für individuelles Entdecken.
Reise Know How Verlag (2013).
ISBN-10: 3831723389

Neukäter, Rüdiger:

Unterwegs in Sri Lanka. Menschen - Orte - Erlebnisse.
Wiesenburg Verlag (2013).
ISBN-10: 3940756156

Schwartzkopff, Marion:

Sri Lanka - Reiseführer des Herzens.
Books on Demand (2013).
ISBN-10: 3848253941

Nelles, Günter:

Nelles Guide Sri Lanka.
Nelles Verlag (2012).
ISBN-10: 3886187888

Geschichte/ Politik/ Gesellschaft:

Moosbrugger, Stephan:

Sri Lanka- Der schwierige Friedensprozess nach dem Bürgerkrieg.
GRIN Verlag (2013).
ISBN-10: 3640204999

Kurutiva, Peter:

Serendip. Die echte Sri Lanka- Küche.
Christian Verlag (2010).
ISBN-10: 3884728962

Thiranagama, Sharika:

In my Mothers House. Civil War in Sri Lanka.
University of Pennsylvania Press (2011).
ISBN-10: 0812205111

Saar, Johann:

Geheimnisvolle Gewürzinseln. Reise nach Java, Banda und Ceylon.
Erdmann Verlag (2006).
ISBN-10: 3865030416

Püschel, Gert:

Der schönste Ort auf Erden. Reisende erzählen von Sri Lanka.
Aufbau Taschenbuch Verlag (2005).
ISBN-10: 3746621577

Palzinsky, Florian:

Wie ein Fremder im Paradies.
Innsalz Verlag (2004).
ISBN-10: 3900050295

Gombrich, Richard:

Der Theravada- Bhuddismus: vom alten Indien zum modernen Sri Lanka.
Kohlhammer Verlag (1996).
ISBN-10: 3170140078

Schleberger, Eckard:

Märchen aus Sri Lanka.
Diederichs Verlag (1985).
ISBN-10: 3424008478

Belletristik:

Ganneshanathan, V. V.:

Die Liebesheirat.
btb Verlag (2010).
ISBN-10: 3442738830

Soler, Ernst:

Staub im Paradies.
Grafit Verlag (2009).
ISBN-10: 3894253576

Mohanraj, V. V.:

Liebessucher.
Rowohlt Tb. (2007).
ISBN-10: 3499240815

Ackermann, Claudia:

Der Krokodilfelsen - Sehnsucht nach Sri Lanka.
Reiseliteratur Verlag (2006).
ISBN-10: 3937274294

Selvaduria, Shyam:

Die Zimtgärten.
Goldmann Verlag (2002).
ISBN-10: 3442450241

Ondaatje, Michael:

Es liegt in der Familie.
Deutscher Taschenbuch Verlag (1997).
ISBN-10: 3423124253

Selvaduria, Shyam:

Funny Boy.
Bollmann Verlag (1996).
ISBN-10: 3927901687



KONTAKTDATEN UND ANMELDUNG



Kim Taggesell

Ayurveda

k.taggesell@neuewege.com

02226-1588-303



Dr. Petra Holz

Ayurveda Indien

p.holz@neuewege.com

02226-1588-301

NEUE WEGE Seminare & Reisen
Am Getreidespeicher 11, 53359 Rheinbach
Tel: +49 (0)2226-1588-00, Fax: +49 (0)2226-1588-070
info@neuewege.com, www.neuewege.com

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