

# SRI LANKA

Barberyn Beach Resort: Ayurveda und Yoga



---

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

---

<b>REISEDETAILS .....</b>	<b>3</b>
Reiseverlauf .....	3
Allgemeine Beschreibung .....	4
Kur/Hausprogramm .....	4
Unterkunft .....	6
Verpflegung .....	6
Umgebung .....	7
Sonstige Infos .....	8
Enthaltene Leistungen .....	8
Wahlleistungen .....	8
Termine und Preise .....	8
Teilnehmerzahl .....	8
Reisedauer .....	8
Reiseleitung .....	8
<b>PRAKTISCHE HINWEISE .....</b>	<b>9</b>
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
<b>LAND UND LEUTE .....</b>	<b>14</b>
Zeitverschiebung und Klima .....	14
Sprache und Verständigung .....	14
Religion und Kultur .....	14
Essen und Trinken .....	15
Einkaufen und Souvenirs .....	15
Besondere Verhaltensweisen .....	16
<b>ANHANG .....</b>	<b>17</b>
Reiseliteratur .....	17
Kontaktdaten und Anmeldung .....	20

## REISEDETAILS

### REISEVERLAUF

- Gruppenreise mit qualifizierter NEUE WEGE-Kursleitung
- Ayurveda mit Tradition
- Inspirierende Baukunst im Barberyn Beach Resort



Diese Ayurveda-Reise führt Sie nach Sri Lanka, zur „Perle des Indischen Ozeans“. Am weiten Strand von Weligama genießen Sie eine Kur gemeinsam mit einer Gruppe von gleichgesinnten Menschen. Freuen Sie sich auf wohltuende Behandlungen von bester Qualität, gekrönt von einem qualifizierten Yogakurs. Das Barberyn Beach Resort ist ein wunderbarer Ort, um Yoga und Ayurveda harmonisch zu vereinen. Architektonisch raffiniert gestaltet, bietet das Hotel eine Reihe von schönen Übungsplätzen für gemeinsames Yoga und Meditation. So gehen Sie mit dem Atem in sanften Übungen in den Tag und entspannen mit den abendlichen Übungen auf der überdachten Yoga-halle, während die Sonne langsam im Meer versinkt ...

### Gruppenreisen ins Barberyn Beach Ayurveda Resort mit NEUE WEGE - Kursleitung

Anders als bei einer Individualkur reisen Sie zu ausgewählten Terminen von Deutschland aus mit der Gruppe an, begleitet durch eine NEUE WEGE - Kursleitung. So haben Sie neben Ihrer Ayurvedakur einen deutschsprachig geleiteten Yogakurs und einen Ansprechpartner der Ihnen bei Fragen zu Verfügung steht.

NEUE WEGE wählt die qualifizierten Referenten sorgfältig aus, damit Sie sich beim Yoga in den besten Händen wissen. Die tägliche Übungszeit beträgt ca. 2 Stunden.

So gehen Sie mit dem Atem in sanften Übungen in den Tag und entspannen mit den abendlichen Übungen auf der überdachten Yogahalle, während die Sonne langsam im Meer versinkt...

### Mit Ayurveda zur natürlichen Balance

Zudem ist das Barberyn Beach Resort seit vielen Jahren eine der ersten Adressen für Ayurvedakuren auf Sri Lanka. Naturbelassene Öle schmeicheln Ihrer Haut, wenn Sie das erfahrene Therapeuten-Team mit Massagen und ganzheitlichen Behandlungen von körperlichen und seelischen Ballast befreit. Nutzen Sie Ihre Kur als Quelle der Kraft und Vitalität!

**7LKH0601 vom 29.04. - 13.05.2017: Yin-Yoga: Sanft und kraftvoll zur inneren Mitte mit Naomi Marion Röck**

Sanfter Yin-Yoga, praktiziert in Stille und im Wechsel mit kraftvollen, dynamischen Vinyasa-Flows bringen Ihnen Kraft und Balance. Ein erfrischender Sonnengruß am Morgen spendet Ihnen Energie für den kommenden Tag. Beim Sonnenuntergang lassen Sie den Tag mit Mondgruß, Yoga-Nidra und Meditation harmonisch ausklingen. Eine schamanische Klangmeditation rundet das Programm ab. Gehen Sie auf die Reise zu Ihrer inneren Mitte und tanken Sie neue Energie, während Sie dem sanften Rauschen des nahe gelegenen Ozeans lauschen.

**7LKH0602 vom 13.05. bis 27.05.2017: Ayurveda und Yoga: Freude und Leichtigkeit mit Christina Paf-frath-Hennemann**

Körper, Geist und Seele sind wie ein Dreifuß. Durch ihr Zusammenspiel wird die Welt erhalten. Vereint bringen sie das fühlende Wesen hervor, für das der Ayurveda ins Licht gerufen wurde. Ayurveda gilt als die älteste bekannte Medizin und Heilkunst. Dabei spricht sie uns Menschen auf allen Ebenen unseres Seins an. Yoga lädt Sie ein, jeden Augenblick Ihres Lebens in seiner Einzigartigkeit und Schönheit wahrzunehmen. Die ganzheitlich heilende Kraft der Ayurveda-Kur und die Freude am Yoga begleiten Sie auf einem Weg in die Freude und in die Leichtigkeit des Seins. Das Barberyn Beach Resort ist von Palmen umgeben und nahe am Meer gelegen. Seinem sanften Rauschen kann man bereits in der Lobby lauschen.

#### ALLGEMEINE BESCHREIBUNG

Das Barberyn Beach Ayurveda Resort in Weligama im Süden Sri Lankas bietet alle Vorzüge der "Mutter" (Barberyn Reef Resort): ausgezeichnete Behandlungen, Yoga, Meditation und traditionelle, im Ayurveda verankerte, Tagesabläufe, jedoch auch erheblich mehr Wohnkomfort - dazu das Ambiente eines naturbelassenen Tropenstrandes und -waldes. Oberhalb der Steilküste liegt die Anlage zwischen baumbestandenen Talflanken. Das weitläufige Areal erstreckt sich bis hinab zum schönen, naturbelassenen Sandstrand.



#### KUR/HAUSPROGRAMM

**Gesundheit**

Das Ayurveda-Zentrum des Hauses wird nach althergebrachten Prinzipien von der Rodriguez-Familie geführt.

Fester Bestandteil einer Kur im Barberyn sind: Eingangs- und Enduntersuchung, Panchakarma-Kuren incl. Synchron - Ölmassagen, medizinische Ölmassagen, Kopf- und Gesichtsmassagen incl. Shirodara, Kräuterinhalationen, Akupunktur, Ein-/Ausleitungen, Erarbeitung individueller Diätpläne und eigens präparierte Medizinen. Natürlich werden allmorgendlich Yoga- und Meditationssitzungen durchgeführt.

Das Barberyn Ayurveda Gesundheitszentrum 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 Barberyn Resorts garantiert kompetente ärztliche Betreuung, alle traditionellen ayurvedischen Anwendungen, ein umfassendes Ernährungsprogramm, Yoga, Meditation sowie Vorträge von anerkannten Fachleuten. 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 wiederherzustellen und dadurch ein Gefühl von kompletter Gesundheit und Wohlfühl zu erzeugen.

Um dieses Gleichgewicht zu erreichen, folgen wir 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 Behandlungs-Plans:

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 Gesundheitszentrum 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 sanftes Training für Körper und Geist

Sanftes Yoga ist eine wirksame Ergänzung der Ayurveda-Behandlung.

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."

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 ihre Körper sich daran gewöhnen, 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.

Meditation und geistiges Bewusstsein

Traditionelle buddhistische Bräuche werden in den Barberyn Resorts bewahrt. Die Gäste sind herzlich willkommen, daran teilzunehmen. Die Resorts bieten auch Besichtigungen von Tempeln, Kirchen und Moscheen an. Den Gästen steht es frei, Bücher sowie Audio/Video Material über spirituelle Aspekte des Lebens aus der umfangreichen Sammlung der Besitzer auszuleihen.

Erfahrene Lehrer halten regelmäßig Meditations-Sitzungen und Vorlesungen - frei von jedweder religiöser Ausrichtung oder gar Druck.

Die Teilnahme erfolgt selbstverständlich auf freiwilliger Basis. Diese Aktivitäten werden zum Wohle der interessierten Gäste angeboten, um Ihre intellektuelle Neugierde zu befriedigen und Ihr Wissen und Ihre Erfahrungen zu erweitern.

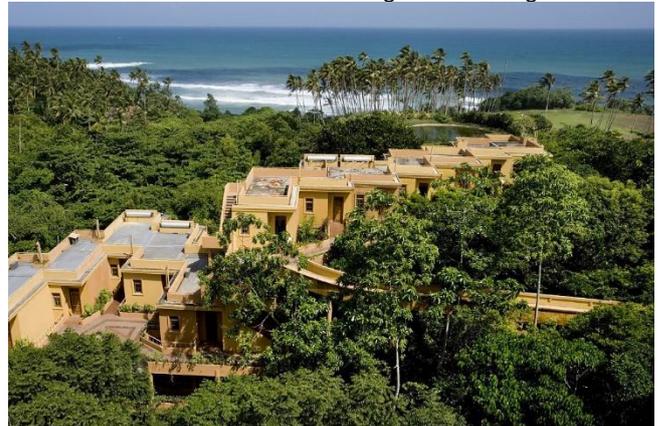


## UNTERKUNFT

Stilvolle Architektur mit Komfort

Das Barberyn Beach Resort ist ein architektonisches Gesamtkunstwerk. Bis ins kleinste Detail hat ein bekanntes Architektenteam daran gefeilt. Behutsam wurden moderne Bauten mit klaren Linien in die üppige Pflanzenwelt der Umgebung integriert. So erreichen Sie viele der 45 im Kapong-Stil auf Stelzen gebauten Wohneinheiten über Wege und Brücken in Höhe der Baumwipfel. Die großen, erdfarbenen und mit vielen Naturmaterialien ausgestatteten Zimmer staffeln sich in die Buchungskategorien Classic, Deluxe und Studio.

Alle Zimmer bieten Balkon / Terrasse. Ab der Deluxe Kategorie besitzen sie z.T. durch Palmen hindurch Meerblick. Die Zimmer sind zweckmäßig, jedoch gemütlich ausgestattet. Der Reiz liegt im Ambiente, und die Größe definiert sich durch die Buchungskategorien. Alle Zimmer sind rollstuhlgerecht ausgestattet.



## VERPFLEGUNG

Essen

Das schmackhafte ayurvedische Essen wird Ihnen mittags in Buffetform und abends zumeist am Tisch serviert. Während der Mahlzeiten steht Ihnen ein Ernährungsberater zur Seite. 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 der ärztlichen Diagnose und der empfohlenen Behandlung, ist eine der wichtigsten Therapien des Ayurveda.

Daher spielt die Ernährung in den Barberyn Ayurveda Resorts eine sehr wichtige Rolle. Der Speiseplan besteht jedoch nicht aus einfalllosen, geschmacksleeren 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 frische exotischer Früchte, verschiedener frischer Fruchtsäfte, Kräutersuppen, diverssem, selbst gebackenen Brot und Keksen und einer Auswahl an srilankesischen Frühstücks-Speisen.

Zum Mittagessen genießen Sie eine Auswahl milder Fisch-, Gemüse- und Kräuter-Curries, angerichtet auf einem einladenden Buffet.

Zum Abendessen wird ein vegetarisches Menü, optional Fisch serviert. Samstags findet der Sri Lanka Abend mit einem besonders umfangreichen Buffet statt, wo Sie den Köchen bei der Zubereitung von landestypischen Speisen zuschauen können.

Ayurvedische Gerichte und Getränke werden nach Geschmack klassifiziert - süß, salzig, scharf, sauer, heiß, kalt und bitter - und dadurch auch nach ihrem Einfluss auf die Doshas (Körper-Energien). Ziel ist es, jeden Geschmack bei jeder Mahlzeit vertreten zu haben. Die individuelle Kombination richtet sich nach der Therapie des einzelnen Gastes.

Zu jeder Mahlzeit ist ein ausgebildeter Ayurveda Ernährungsberater anwesend, um Ihnen bei der geeigneten Zusammenstellung der für Sie am förderlichsten Gerichte, Gemüsesorten, Kräuter und Gewürze gemäß Ihrem Therapievorschlag behilflich zu sein. Die Aufmerksamkeit, die die Barbelyn Ayurveda Resorts der Ernährung schenken, zeichnet sie besonders aus und trägt zur Einzigartigkeit dieser Resorts bei.



## UMGEBUNG

### Freizeit

Auf dem gestalteten Gartengelände befindet sich ein großer Salzwasserswimmingpool mit einer Saftbar. Von den umgebenden Liegewiesen können Sie weit über das Meer schauen. Neben Strand, Sand und Sonne werden Freizeitaktivitäten und Tagestouren, zum Beispiel nach Galle, in den Uda Walawe Nationalpark oder aber nach Matara 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 ruhige, entspannte Atmosphäre - es scheint, als wäre die Zeit stehen geblieben.



## SONSTIGE INFOS

Die Barbeyrn Resorts sind schon seit ihrer Gründung in verschiedenen Projekten 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.



## ENTHALTENE LEISTUNGEN

Linienflüge in der Economy Class Frankfurt – Colombo - Frankfurt • erforderliche Transfers • 13 Übernachtungen im Doppelzimmer im Classic Room • ayurvedische Vollpension • ayurvedische Getränke • 12 Tage Ayurveda-Kur mit allen verordneten Anwendungen und Heilmitteln • Eingangsdia- gnose und Konsultationen bei ayurvedischen Ärzten • täglich ca. 2 Stunden deutschsprachiger Yogaunter- richt durch NEUE WEGE-Kursleitung • Meditation • Hausprogramm mit Vorträgen • Ausflüge in die nä- here Umgebung

## WAHLEISTUNGEN

- Rail & Fly: € 50
- EZ-Aufpreis Classic Room € 265
- EZ-Aufpreis Deluxe Room (auf Basis Classic DZ) € 370
- Aufpreis Doppelzimmer Deluxe € 55

## TERMINE UND PREISE

Reise-Nr.	von	bis	Preis in €
7LKH0601	29.04.17	13.05.17	€ 2.830
7LKH0602	13.05.17	27.05.17	€ 2.830

Gerne bieten wir Ihnen Flüge ab dem Flughafen Ihrer Wahl an

## TEILNEHMERZAHL

Mindestens 4, höchstens 16

## REISEDAUER

15 Tage

## REISELEITUNG

Christina Paffrath-Hennemann

Christina Paffrath-Hennemann, Yogalehrerin BDY/EYU, Weiterbildungen in Yoga-Therapie und Lach-Yoga. Es ist ihr ein Anliegen, ihre Schüler auf einem Weg in ein lebensbejahendes Sein zu begleiten.

Naomi Marion Röck

Meine Seele ist eine Tänzerin. Seit 1991 unterrichte ich Yoga, Tanz, Pilates. Mein Yoga basiert auf Hatha-Vinaysa-Flow und Yin-Yoga ist wild – kreativ. Alles ist fließend – alles ist mit allem verbunden.

## 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](http://www.atmosfair.de) ermitteln Sie mit wenigen Klicks die CO<sup>2</sup>-Emission Ihres Fluges. Dieselbe Menge an Kohlendioxid wird in einem atmosfair-finanzierten Projekt an anderer Stelle eingespart, zum Beispiel, indem ein indisches Dorf seinen Dieselmotor durch eine moderne Solaranlage ersetzt. Wenn Sie atmosfair fliegen, unterstützen Sie diese Projekte mit einer Spende, die sich nach der CO<sup>2</sup>-Emission Ihres Fluges richtet. Geben Sie ganz einfach bei Ihrer Buchung an, dass Sie klimaneutral fliegen möchten. atmosfair ist vom TÜV zertifiziert und wird laufend kontrolliert. So sind Sie sicher, dass Sie interessante Reisen mit verantwortungsbewusstem Handeln verbinden - wirklich atmosfair! Wenn Sie einen atmosfair-Beitrag leisten möchten, geben Sie dies einfach bei Ihrer Buchung an!

#### Anreise

Die Anreise erfolgt ab Frankfurt mit renommierten Liniengesellschaften 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](http://www.eta.gov.lk). Bitte füllen Sie das dort hinterlegte Antragsformular nach den Anweisungen auf der Seite sorgfältig aus. Die Gebühren werden per Kreditkarte (American Express, Master und Visa) abgerechnet. Bitte achten Sie darauf Ihre E-mail Adresse korrekt in dem Online-Formular anzugeben. Touristenvisa werden mit einer Gültigkeitsdauer von 30 Tagen ab dem Tag der Einreise ausgestellt. Die Einreise ist nur mit einem nach Ausreise noch 6 Monate gültigen Reisepass möglich. Wichtig: Bei Aufenthalten von mehr als 30 Tagen muss ein Visum vor Anreise bei der sri-lankischen Botschaft beantragt werden. Weitere Infos finden Sie auf der Webseite der sri-lankischen Botschaft: [www.srilanka-botschaft.de](http://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](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. 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](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 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 Malariaphylaxe. Trinken Sie vor Ort am besten nur Mineralwasser aus gekauften, original verschlossenen Flaschen (überall in Sri Lanka käuflich), oder aufbereitetes Wasser. Ansonsten sind auch andere in Flaschen abgefüllte Getränke in Ordnung, solange die Flaschen vor dem Trinken original verschlossen waren. Vermeiden Sie mit Eiswürfeln gekühlte Getränke. Vorsichtshalber sollten Sie kein Speiseeis oder ungeschältes Obst zu sich nehmen. Generell gilt: "Schälen Sie es, kochen Sie es, oder vergessen Sie es!" Achten Sie darauf, dass Fleisch und Fisch immer gut durchgebraten, -gekocht oder -gegrillt sind. So können Sie Durchfälle und viele Tropen- und Infektionskrankheiten vermeiden. Sri Lanka bietet außerdem eine große Vielfalt an vegetarischen Köstlichkeiten.

### Wichtige Medikamente

Nehmen Sie bitte Ihre gewohnten Medikamente in ausreichender Menge mit. Sie sollten sich in Absprache mit Ihrem Hausarzt eine kleine Reiseapotheke zusammenstellen. Schützen Sie sich vor zu langer

und intensiver Sonneneinstrahlung mit einem leichten Sonnenhut, einer guten Sonnenbrille und Cremes für die Lippen und Haut. Wichtig sind Medikamente gegen Grippe, sowie gegen Magen- und Darmverstimmungen. Denken Sie auch an einen ausreichenden Schutz vor Insektenstichen. Wer regelmäßig Medikamente einnehmen muss, unter psychischen oder physischen Krankheiten leidet, sollte vor Abreise seinen Hausarzt konsultieren.



## MITNAHMEEMPFEHLUNGEN

### Kleidung

Sie benötigen leichte, wenig empfindliche Baumwollkleidung, einen leichten Sonnenhut und bequeme Schuhe zum Gehen.

Für die Dämmerung sollten Sie immer langärmelige Kleidung dabei haben (Schutz vor Moskitos). Für die Ayurvedakur ist es ratsam, alte Unterwäsche mitzunehmen, da diese 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](http://www.oanda.com). Vor der Einreise müssen alle Reisenden im Flugzeug eine Ein- und Ausreisekarte ausfüllen. Darauf ist die Devisensumme einzutragen, die Sie einführen werden (alle Währungen, einschließlich Traveller Checks). Bei der Ausreise darf die einheimische Währung nur bis zu einem Betrag von LKP 250,- ausgeführt werden. Um das Restgeld umtauschen zu können, ist es wichtig, die Wechselbestätigungen immer aufzubewahren. Die Ein- und Ausfuhr von Devisen ist oftmals Änderungen unterworfen. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Bank bzw. Ihrem Reiseleiter. Die Einfuhr indischer oder pakistanischer Währung ist nicht erlaubt. Wir empfehlen direkt bei Ankunft an den Wechselstuben am Flughafen Colombo etwas Geld zu wechseln. Später haben Sie dazu auch im Hotel Gelegenheit. Wenn Sie auf Sicherheit bedacht sind, bieten sich Travellers Checks als Zahlungsmittel an.

### 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 Tempelspende 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 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 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 / TRINGKELDER

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 Reisetilnehmer. 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. Seit Erhalt des CSR-Siegels in 2009 verfasst NEUE WEGE einen Nachhaltigkeitsbericht zur Dokumentation aller CSR-Aktivitäten.

**Sehen Sie selbst und lesen Sie mehr im NEUE WEGE Nachhaltigkeitsbericht unter:** [www.neue-wege.com/csr](http://www.neue-wege.com/csr)

## 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.

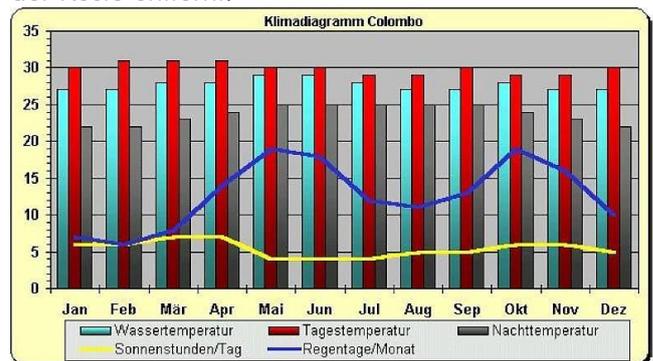
### Wissenswertes zum Monsun

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 Südwestmonsun ist der Nordostmonsun von November bis Mai annähernd gleichbleibend, aber wesentlich schwächer als der Südwestmonsun. 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, Bati-ken 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:**

**Ganneshananthan, 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 Zimtärten.  
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



**Dagmar Löhr**

Produktmanager Sri Lanka  
d.loehr@neuewege.com  
02226-1588-302



**Dr. Petra Holz**

Teamleiterin Ayurveda Asien  
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](http://www.neuewege.com)