

Sri Lanka

Buddhistische Hochkultur - Verlängerungen



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

| | |
|---|-----------|
| REISEVERLÄNGERUNGEN | 3 |
| 3 NÄCHTE BUDDHISTISCHE HOCHKULTUR | 3 |
| Reiseverlauf..... | 3 |
| 4 NÄCHTE KULTURSTÄTTEN UND NATURERLEBNISSE | 4 |
| Reiseverlauf..... | 4 |
| 5 NÄCHTE ELEFANTEN, WELTKULTURERBE UND GRÜNER TEE..... | 5 |
| Reiseverlauf..... | 5 |
| 7 NÄCHTE ENTDECKUNGSTOUR | 7 |
| Reiseverlauf..... | 7 |
| PRAKTISCHE HINWEISE..... | 9 |
| Atmosfair / Anreise / Transfers..... | 9 |
| Einreisebestimmungen / Sicherheit | 9 |
| Gesundheit und Impfungen..... | 9 |
| Mitnahmeempfehlungen | 10 |
| Währung / Post / Telekommunikation | 10 |
| Wissenswertes..... | 11 |
| Versicherung | 11 |
| Nebenkosten / Trinkgelder..... | 11 |
| Sonstiges | 12 |
| LAND UND LEUTE | 13 |
| Zeitverschiebung und Klima | 13 |
| Sprache und Verständigung | 13 |
| Religion und Kultur..... | 13 |
| Essen und Trinken | 14 |
| Einkaufen und Souvenirs..... | 14 |
| Besondere Verhaltensweisen..... | 14 |
| ANHANG..... | 15 |
| Reiseliteratur..... | 15 |
| Ihre Reisenotizen..... | 17 |
| Kontaktdaten und Anmeldung | 20 |

REISEVERLÄNGERUNGEN

- Lebendiger Buddhismus
- Von Wolkenmädchen und Elefantenbabys
- Safari im Naturreiservat und Teeplantagen
- Ausgiebige Entdeckungstour



3 NÄCHTE BUDDHISTISCHE HOCHKULTUR

REISEVERLAUF

1. Tag:

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



2.Tag:

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

empfehlt. Abendessen und Übernachtung in Sigiriya / Habarana.

3. Tag:

Nach dem Frühstück Fahrt zu den Dambulla Höhlentempeln mit den beeindruckenden Wandgemälden und Statuen des Buddhas. Auf der anschließenden Fahrt nach Kandy können Sie in Matale einen Gewürzgarten mit der natürlichen Vielfalt ceylonesischer Gewürze besichtigen. Am späten Nachmittag werden Sie in Kandy den Tempel von Buddhas heiligem Zahn, dem berühmtesten buddhistischen Heiligtum Sri Lankas besuchen. Am späten Abend haben Sie Gelegenheit an einer traditionellen Tanzaufführung der Einwohner Sri Lankas teilzunehmen. Abendessen und Übernachtung in Kandy.

4. Tag:

Heute beginnt der Tag im königlichen Botanischen Garten Peradeniya, welcher zu Recht als einer der schönsten Gärten Asiens bezeichnet wird. Von hier aus geht die Fahrt weiter zu Ihrem Ayurvedahotel an der Westküste. Auf dem Weg haben Sie die Möglichkeit, in Pinnawela eine Pause einzulegen, um das Waisenhaus der Elefanten zu besuchen. Sie können dort beim Baden und Füttern der Elefantenbabys zuschauen.



Leistungen:

- Unterbringung inkl. Halbpension für 3 Nächte
- Transport in einem Fahrzeug mit deutschsprachigem Driver/Guide bis zu Ihrem Anschlusshotel in Beruwela.
- Eintrittsgelder für Dambulla, Sigiriya, Polonnaruwa, Kandy (Botanischer Garten, Abendveranstaltung, Tempel), Pinnawela
- Tickets für die Aufführung in Kandy

Nicht enthaltene Leistungen

- Trinkgelder & individuelle Ausgaben
- Transfer zu anderen Ayurveda-Hotels

4 NÄCHTE KULTURSTÄTTEN UND NATURERLEBNISSE

REISEVERLAUF

1. Tag:

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

2.Tag:

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

3.Tag:

Am Nachmittag Besuch des Minneriya National Parks. An den Ufern des historischen Stausees Minneriya Wewa gelegen können Sie hier mit etwas Glück eine der großen Elefantenherden beobachten, die in diesem Nationalpark leben. Fakultativ können Sie am Vormittag zusätzlich noch Anuradhapura besichtigen. Auch heute noch als heilige Stätte verehrt war Anuradhapura im 5. Jahrhundert die Hauptstadt Sri Lankas. Das riesige Ruinenfeld wurde bis heute noch nicht vollständig freigelegt. Abendessen und Übernachtung in Sigiriya / Habarana.



4. Tag:

Nach dem Frühstück Fahrt zu den Dambulla Höhlentempeln mit den beeindruckenden Wandgemälden und Statuen des Buddhas. Auf der anschließenden Fahrt nach Kandy können Sie in Matale einen Gewürzgarten mit der natürlichen Vielfalt ceylonesischer Gewürze besichtigen. Am späten Nachmittag werden Sie in Kandy den Tempel von Buddhas heiligem Zahn, dem berühmtesten buddhistischen Heiligtum Sri Lankas besuchen. Am späten Abend haben Sie Gelegenheit an einer traditionellen Tanzaufführung der Einwohner Sri Lankas teilzunehmen. Abendessen und Übernachtung in Kandy.

5. Tag:

Heute beginnt der Tag im königlichen Botanischen Garten Peradeniya, welcher zu Recht als einer der schönsten Gärten Asiens bezeichnet wird. Von hier aus geht die Fahrt weiter zu Ihrem Ayurvedahotel an der Westküste. Auf dem Weg haben Sie die Möglichkeit, in Pinnawela eine Pause einzulegen, um das Waisenhaus der Elefanten zu besuchen. Sie können dort beim Baden und Füttern der Elefantenbabys zuschauen.



Enthaltene Leistungen:

- Unterbringung inkl. Halbpension für 4 Nächte
- Transport in einem Fahrzeug mit deutschsprachigem Guide bis zu Ihrem Anschlusshotel in Beruwela.
- Eintrittsgelder für Dambulla, Sigiriya, Polonnaruwa, Kandy (Botanischer Garten, Abendveranstaltung, Tempel), Teeplantage, Pinnawela,
- Tickets für die Aufführung in Kandy

Nicht enthaltene Leistungen:

- Trinkgelder & individuelle Ausgaben
- Transfer zu anderen Ayurveda-Hotels
- Fakultativer Ausflug nach Anuradhapura am 3. Tag

5 NÄCHTE ELEFANTEN, WELTKULTURERBE UND GRÜNER TEE

REISEVERLAUF

1. Tag:

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

2.Tag:

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



3. Tag:

Nach dem Frühstück Fahrt zu den Dambulla Höhlentempeln mit den beeindruckenden Wandgemälden und Statuen des Buddhas. Auf der anschließenden Fahrt nach Kandy können Sie in Matale einen Gewürzgarten mit der natürlichen Vielfalt ceylonesischer Gewürze besichtigen.

Am späten Nachmittag werden Sie in Kandy den Tempel von Buddhas heiligem Zahn, dem berühmtesten buddhistischen Heiligtum Sri Lankas besuchen. Am späten Abend haben Sie Gelegenheit an einer traditionellen Tanzaufführung der Einwohner Sri Lankas teilzunehmen. Abendessen und Übernachtung in Kandy.



4. Tag:

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



5. Tag:

Nach dem Frühstück Fahrt Richtung Südküste nach Hambantota. Am Nachmittag Besuch des für seinen Artenreichtum berühmten Yala Nationalparks, ein spannender Reisehöhepunkt für alle Naturliebhaber. Der Yala Nationalpark ist eine Mischung aus Buschland, Ebenen, Brackwasser-Lagunen und felsigen Aufschlüssen. Mit etwas Glück können Sie hier während Ihrer Jeep Tour Elefanten, Büffel, Krokodile, Sambhur Rotwild und Affen sehen. Die hier lebenden Leoparden und Lippenbären lassen sich nicht ganz so leicht entdecken. Abendessen und Übernachtung in Tissamaharama.

6. Tag:

Nach dem Frühstück Fahrt nach Galle. Fakultativ können Sie bei einem gebuchten Anschlusshotel an der Westküste noch eine Stadtführung in Galle mit anschließendem Mittagessen unternehmen. Transfer in Ihr Ayurvedahotel.

Enthaltene Leistungen:

- Unterbringung inkl. Halbpension für 5 Nächte
- Transport in einem Fahrzeug mit deutschsprachigem Driver/Guide bis nach Galle.
- Eintrittsgelder für Anuradhapura, Dambulla, Sigiriya, Polonnaruwa, Kandy (Botanischer Garten, Abendveranstaltung, Tempel), Teeplantage, Yala National Park
- Jeep Safari im Yala Nationalpark (Alternativ Uda Walawe Nationalpark)
- Tickets für die Aufführung in Kandy

Nicht enthaltene Leistungen:

- Trinkgelder & individuelle Ausgaben
- Transfer zu den Ayurveda-Hotels an der Westküste

7 NÄCHTE ENTDECKUNGSTOUR

REISEVERLAUF



1. Tag:

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

2. Tag:

Exkursion nach Anuradhapura, der Stadt, die im 5. Jh. n. Chr. die Hauptstadt Sri Lankas war. Am Nachmittag können Sie Ihr Programm frei gestalten: Entweder Sie erkunden den Dschungel von Habarana auf dem Rücken eines Elefanten, oder aber gehen auf eine Jeepsafari zum Minneriya National Park, der für seine wilde Elefantenherde berühmt ist. Abendessen und Übernachtung in Sigiriya / Habarana.

3. Tag:

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

4. Tag:

Abreise nach Kandy. Unterwegs können Sie einen Gewürzgarten mit der natürlichen Vielfalt ceylonischer Gewürze besichtigen. Am Nachmittag werden Sie in Kandy den Tempel von Buddhas heiligem Zahn, dem berühmtesten buddhistischen Heiligtum Sri Lankas besuchen. Am späten Abend haben Sie Gelegenheit an einer traditionellen Tanzaufführung der Einwohner Sri Lankas teilzunehmen. Abendessen und Übernachtung in Kandy.



5. Tag:

Heute steht Sightseeing in Kandy auf dem Programm. Sie beginnen den Tag im sehenswerten Botanischen Garten, besichtigen eine Kunst- und Handwerkswerkstatt, die Marktplätze, sowie die Bazarhallen. Abendessen und Übernachtung in Kandy.

6. Tag:

Heute geht Ihre Fahrt weiter nach Nuwara Eliya, dem ehemaligen Luftkurort aus Kolonialzeiten. Auf dem Weg haben Sie die Möglichkeit die königlichen botanischen Gärten, eine Teeplantage und der dazugehörigen Fabrik zu sehen. Abendessen und Übernachtung in Nuwara Eliya.

7. Tag:

Nach dem Frühstück Fahrt Richtung Südküste nach Hambantota. Am Nachmittag Besuch des für seinen Artenreichtum berühmten Yala Nationalparks, ein spannender Reisehöhepunkt für alle Naturliebhaber. Der Yala Nationalpark ist eine Mischung aus Buschland, Ebenen, Brackwasser-Lagunen und felsigen Aufschlüssen. Mit etwas Glück können Sie hier während Ihrer Jeep Tour Elefanten, Büffel, Krokodile, Sambhur Rotwild und Affen sehen. Die hier lebenden Leoparden und Lippenbären lassen sich nicht ganz so leicht ent-

decken. Abendessen und Übernachtung in Tissamaharama.

8. Tag:

Nach dem Frühstück Fahrt nach Galle. Fakultativ können Sie bei einem gebuchten Anschlusshotel an der Westküste noch eine Stadtführung in Galle mit anschließendem Mittagessen unternehmen. Transfer in Ihr Ayurvedahotel.

Enthaltene Leistungen:

- Unterbringung inkl. Halbpension für 6 Nächte
- Transport in einem Fahrzeug mit deutschsprachigem Driver/Guide bis nach Galle.
- Eintrittsgelder für Anuradhapura, Dambulla, Sigiriya, Polonnaruwa, Kandy (Botanischer Garten, Abendveranstaltung, Tempel), Teeplantage, Yala National Park
- Jeep Safari im Yala Nationalpark (Alternativ Uda Walawe Nationalpark)
- Tickets für die Aufführung in Kandy.

Nicht enthaltene Leistungen:

- Trinkgelder & individuelle Ausgaben.
- Transfer zu anderen Ayurveda-Hotels



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 für 118 Euro hinzubuchen. Neue Wege übernimmt von diesem Betrag 59,00 Euro.

Anreise

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



EINREISEBESTIMMUNGEN / SICHERHEIT

Für die Einreise nach Sri Lanka benötigt man einen mindestens noch 6 Monate gültigen Reisepass sowie ein gültiges Visum. Die Visumbeantragung nehmen Sie selbst vor. Detaillierte Informationen zur Visum Beantragung und die tagesaktuellen

Bestimmungen erhalten Sie mit Ihren Buchungunterlagen.

Nähere Auskünfte zum Sri Lanka Visum erteilen wir auch gerne im persönlichen Beratungsgespräch. Neue Wege übernimmt hier ausschliesslich informierende Funktionen, die Verantwortung für die Erteilung des Visums liegt bei der reisenden Person.



Sicherheitshinweise

Im Mai 2009 endete der fast 30 Jahre währende Bürgerkrieg. Seither haben sich keine Terroranschläge ereignet und die Situation ist friedlich. Gleichwohl können diese für die Zukunft, wie auch in anderen Ländern, nicht ausgeschlossen werden. Fragen Sie uns nach der aktuellen Situation und beachten Sie bitte die aktuellen Informationen zur Sicherheitslage auf der Homepage des Auswärtigen Amtes:

<http://www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/SriLankaSicherheit.html>

Da die Gefahr von Taschendiebstahl in Touristenzentren recht hoch ist, empfiehlt es sich Geld, Flugticket und Pass am besten immer am Körper zu tragen.

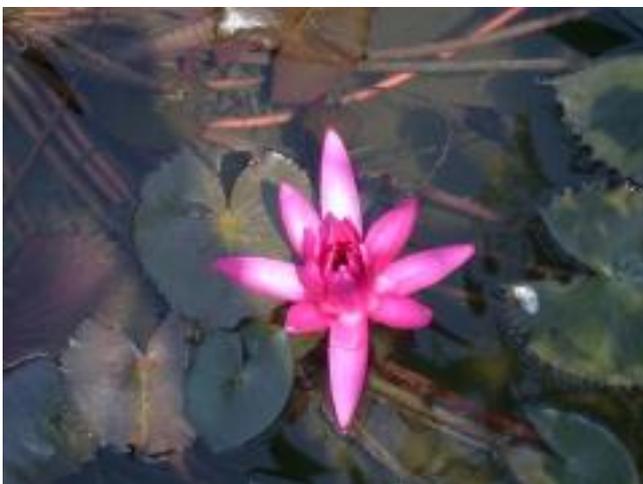
Eine Kopie der Passinnenseite und des Visums sowie Passfotos und ggf. Schecknummern bitte separat aufbewahren. Bitte vermeiden Sie es Gepäckstücke oder Wertgegenstände in Hotels offen im Zimmer unbewacht liegen zu lassen.

GESUNDHEIT UND IMPFUNGEN

Der Gesundheitsdienst des Auswärtigen Amtes empfiehlt generell immer den Schutz gegen Tetanus, Diphtherie, Polio und Hepatitis A, bei Langzeitauf-

fenthalt über vier Wochen oder besonderen Risiken auch Hepatitis B, Japanische Encephalitis, Tollwut, Typhus, evtl. Cholera. Aktuelle Informationen unter: <http://www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/SriLankaSicherheit.html>

Vor Ihrer Reise empfiehlt es sich, den Rat eines Tropenarztes einzuholen. Gute Informationen erhalten Sie beim Zentrum für Reisemedizin z.B. unter <http://www.crm.de> (Zentrum für Reisemedizin) oder <http://www.gesundes-reisen.de> (Tropeninstitut Hamburg). Dort finden Sie auch Angaben zur Malaria prophylaxe. Am besten nur Mineralwasser aus gekauften, original verschlossenen Flaschen trinken (überall in Sri Lanka käuflich). Ansonsten sind auch andere in Flaschen abgefüllte Getränke in Ordnung, solange die Flaschen vor dem Trinken original verschlossen waren. Absolut tabu sind Eiswürfel in Getränken. Vorsichtshalber kein Speiseeis oder ungeschältes Obst essen. Generell gilt: "Schälen Sie es, kochen Sie es, oder vergessen Sie es!" Achten Sie darauf, dass Fleisch und Fisch immer gut durchgebraten sind. So können Sie Durchfälle und viele Tropen- und Infektionskrankheiten vermeiden. Sri Lanka bietet außerdem eine große Vielfalt an vegetarischen Köstlichkeiten.



Wichtige Medikamente

Nehmen Sie bitte Ihre gewohnten Medikamente in ausreichender Menge mit. Sollten Sie regelmäßig Medikamente einnehmen müssen oder unter psychischen oder physischen Krankheiten leiden, so sollten Sie vor Abreise Ihren Hausarzt konsultieren. Während der kompletten Reise sollten Sie in der Lage sein, Ihre Medikamente einzunehmen. In Absprache mit dem Hausarzt sollte sich jeder Reisende eine kleine Reiseapotheke zusammenstellen. Wichtig sind Medikamente gegen Grippe, sowie gegen Magen- und Darmverstimmungen. Schützen Sie

sich vor zu langer und intensiver Sonneneinstrahlung mit einem leichten Sonnenhut, einer guten Sonnenbrille und Cremes für die Lippen und Haut. Denken Sie auch an einen ausreichenden Schutz vor Insektenstichen.

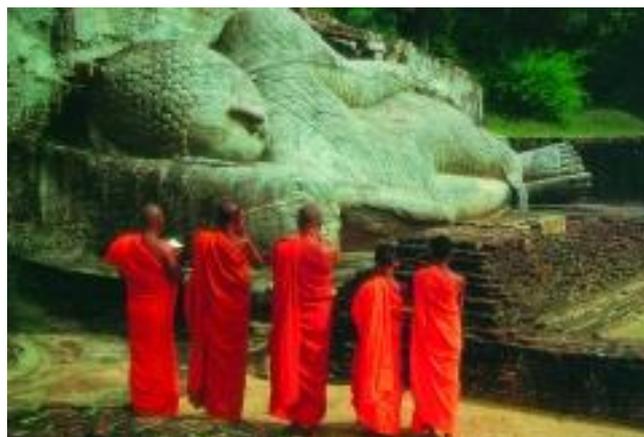
MITNAHMEEMPFEHLUNGEN

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 Ceylonische Rupie (Rs.). Sie ist gegliedert in 100 Cents. 1 Euro = ca. 168,26 Rupie (Stand Oktober 2012). Da die Bewertung der Rupie in der Vergangenheit starken Schwankungen ausgesetzt war, empfiehlt sich die Ermittlung des tagesaktuellen Kurses unter www.oanda.com. Vor der Einreise müssen alle Reisenden im Flugzeug

eine Ein- und Ausreisekarte ausfüllen. Auf ihr ist die Devisensumme einzutragen, die Sie einführen werden (alle Währungen, einschließlich Travelers Cheques). Bei der Ausreise darf die einheimische Währung nur bis zu einem Betrag von 1.000,- Rs. ausgeführt werden. Um das Restgeld umtauschen zu können, ist es wichtig, die Wechselbestätigung immer aufzubewahren. Die Ein- und Ausfuhr von Devisen ist oftmals Änderungen unterworfen. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Bank bzw. Ihrem Reiseleiter. Die Einfuhr von größeren Mengen indischer oder pakistanischer Währung ist nicht erlaubt. Wechseln Sie bitte am besten direkt nach Ankunft im Flughafen. Später haben Sie dazu auch im Hotel Gelegenheit. Wenn Sie auf Sicherheit bedacht sind, bieten sich Travelers Cheques als Zahlungsmittel an.

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. Es empfiehlt sich eine Taschenlampe mitzunehmen, da es vielerorts zu Stromausfällen kommen kann.



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 allerdings 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 der „MDT“ mit Reisekrankenversicherung, Medizinische Notfallhilfe und Reisegepäckversicherung ist ebenfalls buchbar. Beachten Sie, dass ein Abschluss spätestens 14 Tage nach Buchung erfolgen muss, bei kurzfristiger Reisebuchung erfolgt der Abschluss direkt bei Ihrer Anmeldung.

NEBENKOSTEN / TRINKGELDER

Es ist empfehlenswert das Trinkgeld am Ende Ihres Aufenthaltes bei der Rezeption für das gesamte Team zu geben. Als Richtwert empfehlen wir bei einer zweiwöchigen Reise einen Betrag von EUR 60,- bis 100,- pro Reisetilnehmer. Bitte bedenken Sie auch, dass die Menschen in der Region im Wesentlichen von den Trinkgeldern leben. Generell gilt jedoch, dass Trinkgelder freiwillig gegeben werden und nach Ihrer Zufriedenheit ausfallen. In Restaurants sind 10% für den Service in der Rechnung inbegriffen, dennoch werden i.d.R. 5% als Trinkgeld

auf den Rechnungsbetrag gegeben (in kleinen Restaurants gibt es meist keine Service Charge, dort werden meist 10% Trinkgeld gegeben). Taxifahrer erwarten kein Trinkgeld; Ihr persönlicher Fahrer auf einer Rundreise oder vom Flughafen zum Resort jedoch schon. Aufseher von Bauwerken, die unter Denkmalschutz stehen, erwarten eine großzügige Geste. Grundsätzlich sollten Sie immer einige Rupien mit sich führen, um kleine Dienstleistungen entsprechend honorieren zu können.

SONSTIGES

Mit NEUE WEGE reisen Sie nachhaltig!

Corporate Social Responsibility (CSR) beschreibt die unternehmerische Verantwortung für eine nachhaltige Entwicklung. Diese bezieht sich auf das wirtschaftliche Handeln eines Unternehmens, auf umweltbezogene Aspekte bis hin zu sozialen Beziehungen und Strukturen. Das CSR- Siegel, das von einem unabhängigen Zertifizierungsrat TourCert (Experten aus Tourismus, Wissenschaft, Umwelt, Entwicklung & Politik) vergeben wird, gibt Auskunft über die Wesentlichkeit und Überprüfbarkeit der nachhaltigen Entwicklung bei Touristikunternehmen. Nachhaltigkeit ist schon seit Firmengründung elementarer Bestandteil der NEUE WEGE Firmenphilosophie. Wir haben die CSR- Initiative ergriffen und geben Ihnen, als verantwortungsvollen Urlaubsgast, Orientierungshilfe und schaffen mehr Transparenz zum Thema Nachhaltigkeit.

Für den Erhalt des CSR-Siegels in 2009 hat NEUE WEGE einen Nachhaltigkeitsbericht zur Dokumentation aller CSR-Aktivitäten verfasst. Mit der Re-Zertifizierung im März 2011 unterstreichen wir den kontinuierlichen Verbesserungsprozess in Bezug auf unsere Nachhaltigkeitsziele.

Sehen Sie selbst und lesen mehr im NEUE WEGE Nachhaltigkeitsbericht unter:

<http://www.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.

Da Sri Lanka nahe des Äquators liegt, herrscht dort tropisches Monsunklima mit Durchschnittstemperaturen von 30°C im Winter und 35 °C im Sommer. Die Luftfeuchtigkeit beträgt 80 - 90 %. Die heißesten Monate sind März und April.

Sri Lanka ist in zwei unterschiedliche klimatische Regionen unterteilt. Die feuchte Zone liegt im südwestlichen Teil der Insel, denn hierher kommen sowohl der Nordost- als auch der Südwest-Monsun (v.a. von Mai bis August). Etwa drei Viertel der Insel, die gesamten Nord- und Ostregionen, beinhalten die "Trockenzone". Dort herrscht von Oktober bis Dezember der Nordost-Monsun .

Unsere Ayurvedaresorts liegen an der Südwestküste Sri Lankas. Die beste Reisezeit ist Dezember bis März, aber auch im Juli bis Oktober ist das Wetter oft stabil, manchmal mit starken Gewitterschauern in den Abendstunden.

Klimainformationen unter:

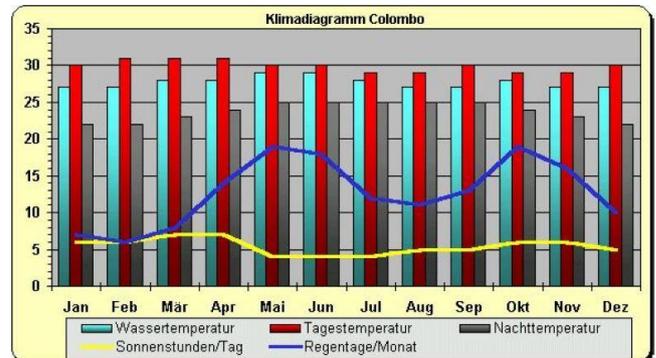
http://www.iten-online.ch/klima/asien/sri_lanka/sri_lanka.htm

Monsun

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

Je nachdem welcher Monsun herrscht, ist das Wetter im Süden/Westen oder im Norden/Osten ideal. In Sri Lanka steht die Sonne im Frühjahr und im Herbst senkrecht oberhalb des Äquators. Die Luft auf der Erde erwärmt sich und steigt auf, was einen Unterdruck erzeugt. Die Luft reichert sich über dem Ozean mit Wasser an, kühlt ab und wandert wieder auf die Erde in Richtung Äquator, um den Unterdruck auszugleichen. Da sich die Erde dreht, nimmt der Mensch die Luftströme als Nordost- oder 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 Ayurvedaresorts und Hotels sprechen Englisch. In den Ayurvedahäusern steht Ihnen (z.T. saisonabhängig) ein deutschsprachiger Übersetzer zur Verfügung.



RELIGION UND KULTUR

Sri Lanka ist ein Land der religiösen Vielfalt. Die Bevölkerungsmehrheit der Singhalesen bekennt sich überwiegend zum Theravada-Buddhismus (69,1 %). Andere religiöse Gruppen sind die Hindus (15,5 %), die fast ausschließlich Tamilen sind, Muslime (9,6 %), die größtenteils Nachfahren arabischer Händler sind und Christen (7,5 %). Der Buddhismus wird aber vom Staat bevorzugt behandelt. So sieht die srilankesische Verfassung vor, dass der Staat für den Schutz und die Pflege des Buddhismus verantwortlich ist.

Bitte beachten Sie, besonders an religiösen Stätten, dass Sie nicht versehentlich die Sitten der Einheimischen missachten.

Als Grundregel gilt:

Die Zentren der Religionsgemeinschaften betritt man generell ohne Schuhe; in den buddhistischen Schreinen ist außerdem zu beachten, dass man sie ohne Kopfbedeckung betritt.



ESSEN UND TRINKEN

Die srilankesische 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.

Die Briten hinterließen eine Teekultur, die sich nicht nur im großflächigen Anbau zeigt, sondern auch darin, dass selbst einfachste Leute mindestens einmal am Tag Tee aufsetzen.

In den Ayurvedaresorts wird Ihre Ernährung auf Ihre Kur abgestimmt. Sie ist in jedem Fall mild und gut bekömmlich.

EINKAUFEN UND SOUVENIRS

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 9.00 - 17.00 Uhr. Manche Geschäfte schließen am Mittag von 13.00-14.00 Uhr. In Colombo öffnen die Geschäfte erst um 10.00 Uhr und können bis 21.00 Uhr geöffnet bleiben. Die meisten Geschäfte sind sonntags, sowie an Feiertagen und an allen Vollmondtagen (Poya) geschlossen; in manchen Gebieten gibt es sonntags allerdings Straßenmärkte.

Öffnungszeiten von Banken:

Montag: 9.00 - 13.00 Uhr

Dienstag bis Freitag: 9.00 - 13.30 Uhr

An Sonn-, Feier- und Vollmondtagen geschlossen (planen Sie diesbezüglich bitte rechtzeitige Geldwechsel mit ein).

Es gibt viele Souvenirs aus Sri Lanka. Da Edelsteine auf der Insel abgebaut werden, wird sehr viel Schmuck angeboten - kaufen Sie nur bei seriösen Händlern. Sehr schön sind Holzschnitzereien, Batischen und Klöppelspitzen.

BESONDERE VERHALTENSWEISEN

Sri Lanka ist ein geschichtsträchtiges Land und mehrere große Religionen sind dort zu Hause. Vielfach sind Aberglauben, Religion und Tradition eine Mischung eingegangen und prägen das Verhalten der Einheimischen.

Im Gegensatz zu Europa schüttelt man in Sri Lanka den Kopf, wenn man JA meint (genau genommen ist es ein leichtes Neigen des Kopfes nach rechts und links).

Pünktlichkeit oder die Erfüllung gemachter Zusagen gelten nicht immer als das Wichtigste im Leben eines Ceylonesen. Viel wichtiger sind für ihn Freundlichkeit und Höflichkeit – manchmal sogar um den Preis einer (kleinen) Unwahrheit.

Almosen

In Sri Lanka wird nicht nur aus Armut gebettelt, sondern Betteln ist teilweise Bestandteil einer fest gefügten Tradition: das Almosengeben ist für den Frommen etwas Verdienstvolles. Um die Tempel herum scharen sich die Bettler und erwarten die Gläubigen, die sich im Voraus schon mit Kleingeld versehen haben und versuchen es nun gerecht zu verteilen.

ANHANG

REISELITERATUR

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

Verschiedene Reiseführer

Nelles, Günter:

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

Falbe, Ralf:

Sri Lanka: Der Strandführer.
Cybertours-X (2011).
ISBN-10: 3940777161

Petrich, Martin:

Sri Lanka.
DuMont Verlag (2011).
ISBN-10: 3770167023

Miethig, Martina:

Sri Lanka.
Vista Point Verlag (2011).
ISBN-10: 3868710167

Gaßmann, Gabriele:

Baedeker Allianz Reiseführer Sri Lanka.
Baedeker Verlag (2010).
ISBN-10: 3829712707

Schiller, Bernd:

Sri Lanka: Reisen mit Insider- Tipps.
Marco Polo Verlag (2009).
ISBN-10: 2929705565

Cummings, Joe:

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

Geschichte/ Politik/ Gesellschaft

Neukäter, Rüdiger:

Unterwegs in Sri Lanka: Menschen – Orte – Erlebnisse.
Wiesenburg (2011).
ISBN-10: 3940756156

Kuruvita, Peter:

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

Moosbrugger, Stephan:

Sri Lanka- Der schwierige Friedensprozess nach dem Bürgerkrieg.
GRIN Verlag (2008).
ISBN-10: 3640204999

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 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

Detailinformationen im Internet unter
www.neuweege.com oder unter Telefon +49
(0)2226-1588-303 (Pia Okoro).

KONTAKTDATEN UND ANMELDUNG



Dr. Petra Holz
Ayurveda Asien
p.holz@neuewege.com
02226-1588-301



Pia Okoro
Ayurveda Asien
p.okoro@neuewege.com
02226-1588-305

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

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