SRI LANKA

Barberyn Beach Ayurveda Resort: Ganzheitlicher und traditioneller Ayurveda

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

INHALTSVERZEICHNIS

REISEDETAILS 3
- Reiseverlauf 3
- Allgemeine Beschreibung 3
- Kur/Hausprogramm 3
- Unterkunft 4
- Verpflegung 4
- Umgebung 5
- Sonstige Infos 5
- nicht eingeschlossene Leistungen 5

PRAKTISCHE HINWEISE 6
- Atmosfair / Anreise / Transfers 6
- Einreisebestimmungen / Sicherheit 6
- Gesundheit und Impfungen 7
- Mitnahmeempfehlungen 7
- Währung / Post / Telekommunikation 8
- Zollbestimmungen 8
- Wissenswertes 8
- Versicherung 9
- Nebenkosten / Trinkgelder 9
- Umwelt 9
- Sonstiges 10

PRAKTISCHE HINWEISE 11
- Zeitverschiebung und Klima 11
- Sprache und Verständigung 11
- Religion und Kultur 11
- Essen und Trinken 12
- Einkaufen und Souvenirs 12
- Besondere Verhaltensweisen 13

ANHANG 14
- Reiseliteratur 14
- Ihre Reisenotizen 15
- Kontaktdaten und Anmeldung 16

REISEDETAILS

REISEVERLAUF

- Spezialisiertes Ayurveda-Ärzteteam
- Kochdemonstrationen und Ayurveda-Vorträge
- Tropische Gartenlandschaft in Hügellage am Meer

ALLGEMEINE BESCHREIBUNG

Im Empfangspavillon werden Sie von dem Duft der landestypischen Frangipani-Bäume und durch ein traditionelles "Ayubowan" begrüßt.
Oberhalb der Küste, eingebettet zwischen baumbestandenen Talflanken im Süden Sri Lankas nahe der Ortschaft Weligama, liegt das Barberyn Beach Resort. Das weitläufige Areal erstreckt sich bis hinab zum schönen, naturbelassenen Sandstrand. Mit der atemberaubenden Lage am Indischen Ozean entdecken Sie die ruhige Eleganz des Resorts und die ayurvedische Lebensart.
Zeitgenössische Architektur, verbunden mit einheimischem Design und der Natur, schaffen eine Atmosphäre von Raum und Licht in der Sie auf die Heilung von Innen konzentrieren können.

KUR/HAUSPROGRAMM

Seit über drei Jahrzehnten gilt das Barberyn 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 ein großes Wissen 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 wieder herzustellen und dadurch ein Gefühl von kompletter Gesundheit und Wohlgefühl zu erzeugen. Um dieses Gleichgewicht zu erreichen, folgen die Barberyn Resorts einem sorgfältig strukturierten Ablauf.
Behandlungen werden nur nach ausführlicher Untersuchung und Diagnose des Arztes verschrieben. Bei der Festlegung der Therapie werden nicht nur offensichtliche Symptome beachtet, sondern alle Lebens-

aspekte des Gastes - 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.
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.

Yoga
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.

UNTERKUNFT

Das Barberyn Beach Resort ist ein architektonisches Gesamtkunstwerk. Bis ins kleinste Detail hat ein bekanntes Architekten-Team daran gearbeitet. 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 sanft zum Meer abfallen. Die großen, erdfarbenen und mit vielen Naturmaterialien ausgestatteten Zimmer staffeln sich in die Zimmerkategorien Classic, Deluxe und Studio.
Alle Zimmer verfügen über Balkone. Ab der Deluxe-Kategorie verfügen die Zimmer zum Teil, durch Palmen hindurch, über einen Meerblick. Der Reiz liegt im Ambiente, und die Größe definiert sich durch die Zimmerkategorien. Alle Zimmer sind rollstuhlgerecht ausgestattet.
Die Zimmer sind durch Rampen verbunden, die auch zu den Hauptgebäuden und dem Gesundheitszentrum führen.

VERPFLEGUNG

Das Restaurant befindet sich in bester Lage im vierten Stock des Hauptgebäudes, mit Blick über die reiche Vegetation bis zum Meer und auf die grünen Hügel. Das schmackhafte ayurvedische Essen wird Ihnen mittags in Buffetform und abends als Menü serviert. Die Gerichte, die die Köche für Sie zubereiten, werden Sie täglich aufs Neue überraschen und begeistern.
Ayurvedische Ernährung ist gesund und wohlschmeckend! Die Ernährung ist ein wesentlicher Bestandteil einer Ayurveda-Kur. Während Ihres Aufenthalts lernen Sie die Verbindung zwischen der Ernährung und der Gesundheit kennen und erfahren mehr über Ihr eigenes Verdauungssystem. Ein Ayurveda-Arzt steht Ihnen immer bei Rückfragen zur Verfügung und berät Sie bei der Essensauswahl. Während der Einnahme

der Kräutermedizin ist es wichtig, den ärztlichen Empfehlungen Folge zu leisten.

UMGEBUNG

Das Barberyn Beach bietet Ihnen alle erforderlichen Einrichtungen für einen komfortablen und angenehmen Ayurveda-Aufenthalt. Das Resort wurde auf eine Art und Weise erbaut, die den Gästen ein Gefühl von Weite und Licht vermittelt, die Klänge der Natur und den weiten Sternenhimmel bei Nacht näherbringt. In der weitläufigen Gartenanlage befindet sich ein großer Swimmingpool mit Blick über den Indischen Ozean. Von den umgebenden Liegewiesen können Sie weit über das Meer schauen. Das Barberyn Beach bietet mehrmals in der Woche Ausflüge zu Sehenswürdigkeiten in der Umgebung an.

SONSTIGE INFOS

Nachhaltigkeit vor Ort
Die Barberyn Resorts sind schon seit ihrer Gründung in verschiedenen Gemeindeentwicklungsprojekten aktiv. Nach dem Tsunami 2006 hatten Projekte, die eine Rückkehr in den Alltag beschleunigen erste Priorität, heute sind die Projekte eher sozialer Natur, wie zum Beispiel der Bau neuer Schulen. Ebenfalls ein wichtiges Projekt ist die Förderung der einheimischen Frauen.

NICHT EINGESCHLOSSENE LEISTUNGEN

Visumgebühr für Sri Lanka: 35,- USD (Stand Juni 2018)

PRAKTISCHE HINWEISE

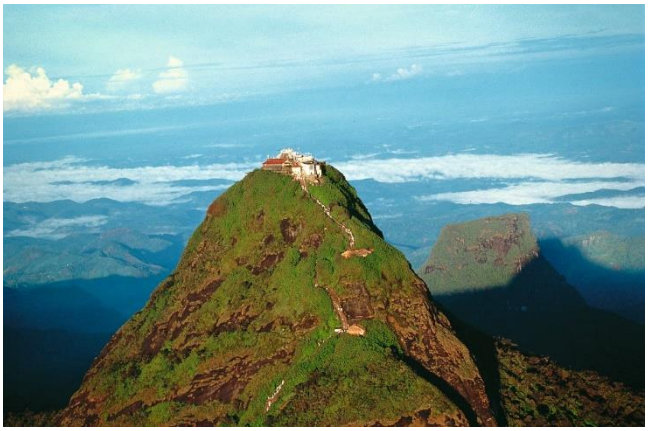
ATMOSFAIR / ANREISE / TRANSFERS

Atmosfair

Schließen Sie mit uns einen Bund für klimaneutrales Fliegen: Neue Wege zahlt für jede Atmosfair-Buchung die Hälfte des Beitrags. So funktioniert Atmosfair: Unter www.atmosfair.de ermitteln Sie mit wenigen Klicks die CO^2-Emission Ihres Fluges. Dieselbe Menge an Kohlendioxid wird in einem Atmosfair-finanzierten Projekt an anderer Stelle eingespart, zum Beispiel, indem ein indisches Dorf seinen Dieselgenerator durch eine moderne Solaranlage ersetzt. Wenn Sie Atmosfair fliegen, unterstützen Sie diese Projekte mit einer Spende, die sich nach der CO^2-Emission Ihres Fluges richtet. Geben Sie ganz einfach bei Ihrer Buchung an, dass Sie klimaneutral fliegen möchten. Atmosfair ist vom TÜV zertifiziert und wird laufend kontrolliert. So sind Sie sicher, dass Sie interessante Reisen mit verantwortungsbewusstem Handeln verbinden - wirklich Atmosfair! Wenn Sie einen atmosfair-Beitrag leisten möchten, geben Sie dies einfach bei Ihrer Buchung an.

Anreise

Sie fliegen mit einer renommierten Fluggesellschaft in der Economy Class von Deutschland nach Colombo. Gerne bieten wir Ihnen gegen Aufpreis auch den Business Class Tarif oder Abflüge ab Wien oder Zürich an. Neue Wege Reisen haftet nicht für Flugplanänderungen, Verspätungen, etc. und daraus resultierende Programmänderungen. Es gelten die internationalen Bestimmungen der Fluggesellschaften.



EINREISEBESTIMMUNGEN / SICHERHEIT

Für Reisen nach Sri Lanka sind ein noch mindestens 6 Monate gültiger Reisepass und die Einholung eines Visums erforderlich. Die Beantragung des sogenannten ETA Visums geschieht am besten im vereinfachten Online Verfahren über die „Electronic Travel Authorization“ (ETA), unter www.eta.gov.lk. 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

Bitte beachten Sie die aktuellen Informationen zur Sicherheitslage auf der Homepage des Auswärtigen Amtes: www.auswaertiges-amt.de

Da die Gefahr von Taschendiebstahl in Touristenzentren recht hoch ist, empfiehlt es sich Geld, Flugticket und Pass am besten immer am Körper zu tragen. Eine Kopie der Passinnenseite und des Visums sowie Passfotos und ggf. Schecknummern bitte separat aufbewahren. Bitte lassen Sie Wertgegenstände auch im Hotel nicht offen und unbewacht liegen, sondern nutzen Sie die dafür vorgesehenen Safes auf Ihrem Zimmer oder an der Rezeption.

GESUNDHEIT UND IMPFUNGEN

Der Gesundheitsdienst des Auswärtigen Amtes empfiehlt generell immer den Schutz gegen Tetanus, Diphtherie, Polio, Influenza, Pertussis und Hepatitis A. Bei Langzeitaufenthalten über vier Wochen oder besonderen Risiken auch Hepatitis B, Japanische Enzephalitis, Tollwut, Typhus und evtl. Cholera. Aktuelle Informationen finden Sie unter: www.auswaertiges-amt.de

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 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 mit den Massage-Ölen in Berührung kommt. Wegen der Sonneneinstrahlung ist eine gute Sonnenbrille wichtig.
In Sri Lanka kleidet man sich einfach, jedoch ist nachlässige oder unangemessene Kleidung nicht gerne gesehen. Baden oben ohne ist verboten.

Gepäck

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

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. Mit EC-Karten mit dem Maestro-Zeichen können Sie ebenfalls Bargeld am Bankautomaten (ATM Machine) ziehen. Neue Bankkarten mit dem V-Pay Zeichen sind nicht für Zahlungen in Asien freigeschaltet. Bitte fragen Sie hier noch einmal bei Ihrer Bank nach den konkreten Bedingungen.

Telekommunikation

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

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.

Fotografieren & Zubehör

Für Ihre Digitalkamera sollten Sie genügend Speicherkarten und Ersatzakkus mitnehmen.
Bitte gehen Sie zurückhaltend mit der Kamera um, vor allem, wenn Sie Menschen fotografieren wollen. Sie sollten zuerst den Betreffenden um Erlaubnis fragen, die jedoch im Allgemeinen gewährt wird. Ein Ablehnen sollte jedoch unbedingt akzeptiert werden! Falls Sie jemandem versprechen sollten, das Bild zu schicken, dann tun Sie es bitte auch.
In Indien werden einige historische Stätten als Andachtsstätten genutzt. Hier sollte man mit dem Fotografieren besonders vorsichtig sein, denn es ist verboten, Personen vor Statuen und Gemälden zu fotografieren. Am besten man fragt den Tempelwächter

vorher, ob Fotografieren erlaubt ist. Eine Tempelspende von einigen Rupien wird in der Regel erwartet.

Eintritts-/Fotopermits

An antiken Stätten und in den Wildgebieten ist das Fotografieren oft nur mit einem Eintritts- und Fotografierpermit erlaubt. Die Preise an den verschiedenen Orten sind unterschiedlich. Fragen Sie 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

Trinkgelder

Der Umgang mit Trinkgeld wird von Hotel zu Hotel unterschiedlich gehandhabt. Generell ist es empfehlenswert, das Trinkgeld am Ende Ihres Aufenthaltes bei der Rezeption für das gesamte Team zu geben. Denn auch die „unsichtbaren Geister" haben wesentlich zum Gelingen Ihres Urlaubs beigetragen. Als Richtwert empfehlen wir bei einer zweiwöchigen Reise einen Betrag von 60-100 EUR pro Person. Generell gilt jedoch, dass Trinkgelder auf freiwilliger Basis gegeben werden und je nach Ihrer Zufriedenheit ausfallen sollten.

Grundsätzlich sollten Sie immer einige Rupien in kleinen Scheinen mit sich führen, um kleine Dienstleistungen, die Sie in Anspruch nehmen, entsprechend honorieren zu können.

UMWELT

Als nachhaltiger Reiseveranstalter legen wir großen Wert auf Umweltschutz und eine angemessene Nutzung der örtlichen Ressourcen. Auch 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

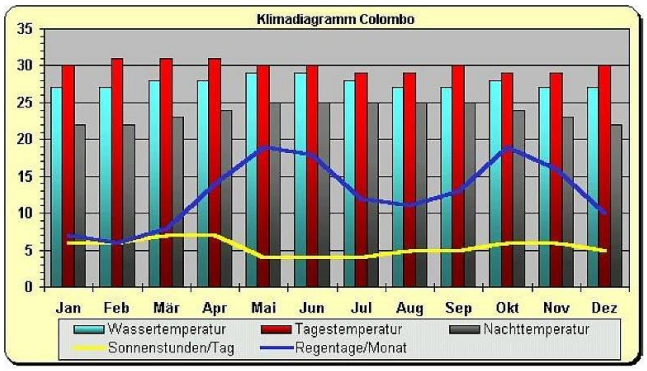
PRAKTISCHE HINWEISE

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.

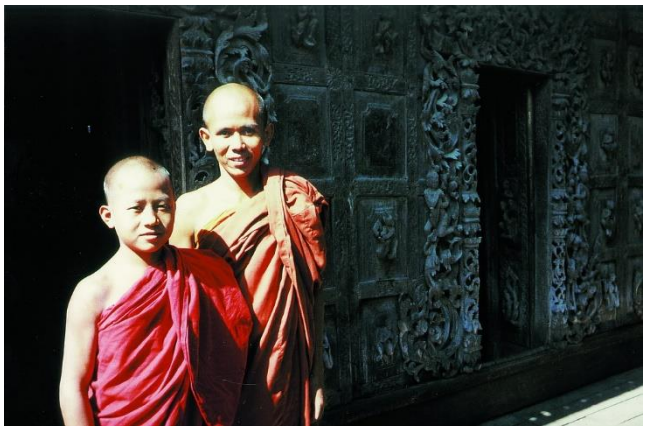
Wissenswertes zum Monsun

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, Batiken 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.

ANHANG

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:

Berkmoes, Ver Ryan:
Lonely Planet Reiseführer Sri Lanka
Lonely Planet Deutschland (2018)
ISBN-13: 978-3829745840

Dreckmann, Jörg u. Krack, Rainer:
Sri Lanka: Reiseführer für individuelles Entdecken
Reise Know How Verlag (2018)
ISBN-13: 978-3831731220

Petrich, Martin:
DuMont Reise-Taschenbuch Reiseführer Sri Lanka
DuMont Reiseverlag (2017)
ISBN-13: 978-3770175062

Homburg, Elke:
MERIAN live! Reiseführer Sri Lanka
GRÄFE UND UNZER Verlag (2017)
ISBN-13: 978-3834225627

Miethig, Martina:
Sri Lanka: Reiseführer
Vista Point Verlag (2018)
ISBN-13: 978-3957337061

Miethig, Martina u. Sasse, Martin:
DuMont Bildatlas Sri Lanka
Dumont Reiseverlag (2017)
ISBN-13: 978-3770193790

Nelles, Günter:
Nelles Guide Sri Lanka
Nelles Verlag (2017)
ISBN-13: 978-3865746160

Klinkmüller, Volker u. Petrich, Martin:
Sri Lanka Reiseführer mit Reiseatlas
Stefan Loose (2018)
ISBN-13: 978-3770178766

Kucklick, Christoph u. Nielsen, Lars:
GEO Special 01/2018 - Sri Lanka
Gruner + Jahr (2018)
ISBN-13: 978-3652007603

Geschichte/ Gesellschaft/ Kochen:

Kern, Rolf Karl:
Sri Lanka - Ur- und Frühgeschichte
Independently published (2017)
ISBN-13: 978-1549529580

Grünfelder, Alice:
Sri Lanka fürs Handgepäck: Geschichten und Berichte - Ein Kulturkompass
Unionsverlag (2014)
ISBN-13: 978-3293206625

Dobbs, Emily:
Das Sri-Lanka-Kochbuch
Dorling Kindersley Verlag (2018)
ISBN-13: 978-3831035359

Weinreich, Christina:
Lakmalie´s originale Reis & Curry Rezepte
Books on Demand (2016)
ISBN-13: 978-3741205491

Belletristik:

Lind, Hera:
Der Prinz aus dem Paradies – Roman nach einer wahren Geschichte
Diana Verlag (2017)
ISBN-13: 978-3453359277

Jefferys, Dinah:
Die Frau des Teehändlers
Bastei Lübbe (2017)
ISBN-13: 978-3404175291

Wiederkehr, Carola:
Sri Lanka ruft: Meine Reise zu mir selbst
CreateSpace Publishing Platform (2017)
ISBN-13: 978-1542415880

IHRE REISENOTIZEN

KONTAKTDATEN UND ANMELDUNG

Anja Manderla
Beratung und Verkauf Ayurveda
a.manderla@neuewege.com
02226-1588-306

Kim Taggesell
Produktmanager Ayurveda Sri Lanka
k.taggesell@neuewege.com
02226-1588-303

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!