

SRI LANKA

Talalla Yoga Retreat Sri Lanka - Yoga in der Gruppe am Strand



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

| | |
|--|-----------|
| REISEDETAILS | 3 |
| Reiseverlauf | 3 |
| Kursinhalte: | 3 |
| Allgemeine Beschreibung | 5 |
| Yogakurs | 5 |
| Unterkunft | 5 |
| Verpflegung | 6 |
| Umgebung | 6 |
| Sonstige Infos | 6 |
| Enthaltene Leistungen | 6 |
| nicht eingeschlossene Leistungen | 7 |
| Wahlleistungen | 7 |
| Termine und Preise | 7 |
| Teilnehmerzahl | 7 |
| Reisedauer | 7 |
| Kursleitung | 7 |
| PRAKTISCHE HINWEISE | 8 |
| Atmosfair / Anreise / Transfers | 8 |
| Einreisebestimmungen / Sicherheit | 8 |
| Gesundheit und Impfungen | 9 |
| Mitnahmeempfehlungen | 9 |
| Währung / Post / Telekommunikation | 10 |
| Zollbestimmungen | 10 |
| Wissenswertes | 10 |
| Versicherung | 11 |
| Nebenkosten / Trinkgelder | 11 |
| Umwelt | 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 | 15 |
| ANHANG | 16 |
| Reiseliteratur | 16 |
| Ihre Reisenotizen | 17 |
| Ihre Reisenotizen | 18 |
| Kontaktdaten und Anmeldung | 19 |

REISEDETAILS

REISEVERLAUF

- Yoga in der Gruppe mit Blick über das Meer
- Tolle Lage am Traumstrand von Talalla
- Einzigartiges Wohnen im tropischen Garten



Es gibt Orte, die wir nicht nur besuchen, sondern ein Teil dessen werden. Die unseren Geist berühren, unsere Seele auffüllen und die Zeit verblassen lassen!!

Genießen Sie den Sonnenaufgang bei Ihrer morgendlichen Yogaeinheit an der malerischen Bucht von Talalla. Lassen Sie Ihren Blick über das Meer schweifen und atmen tief durch! Genießen Sie die warme Brise und lauschen Sie dem Klang der Ozeanwellen und der erwachenden Tierwelt. Willkommen im Talalla Retreat!

Mit Yoga ganzheitlich entspannen

Drei Yogashalas stehen im Talalla Retreat zu Verfügung – einer davon mit Blick über die traumhafte Bucht! Während Ihrer Gruppenreise mit deutschsprachigem Kursleiter üben Sie an zehn Tagen je drei Stunden Yoga in Ihrer Gruppe.

Reizvolle Natur, beeindruckende Kultur und buddhistischer Glaube

Drei Tage während Ihres Aufenthaltes stehen Ihnen für gemeinsame oder individuelle Ausflüge zu Verfügung. Talalla bietet sich wunderbar als Ausgangspunkt für Ausflüge in umliegende Städte oder zu beeindruckenden Tempeln an. Auch die Tee- und Gewürz-Anbaugebiete sind nicht weit entfernt. Genießen Sie eine Tasse wohlschmeckenden Ceylon-Tee

und schauen Sie nach wo der Pfeffer wächst. Tauchen Sie ein in die buddhistische Kultur, Vielfalt und Naturschönheit Sri Lankas!

KURSYNHALTE:

8LKH6401 vom 03.02. - 17.02.2018:

Relax Retreat: Hatha-Yoga und Meditation mit Bettina Janssens

Benötigen Sie eine Auszeit? Dann kommen Sie mit nach Sri Lanka und erholen Sie sich zwischen Traumstränden und Urwald. In dieser Woche für Einsteiger und Fortgeschrittene dreht sich alles um Entspannung, Leichtigkeit und Verbindung. Dafür sind Hatha-Yoga und Meditation ein schönes Team. Ihre Yoga-Stunden werden von regenerierenden Körper- und Atemübungen sowie intensiven Entspannungsphasen geprägt sein. Hier haben Sie Zeit, endlich wieder sich selbst zu fühlen, frische Luft einzusatmen und neue Kraft zu tanken. Während der kleinen Meditationen können Sie die neu gewonnene Stille genießen und sich für die Schönheit des momentanen Augenblicks öffnen. Kehren Sie nach diesem persönlichen Rückzug vom Alltag mit neuer Klarheit und Frische nach Hause zurück!

8LKH6402 vom 05.05. - 19.05.2018:

InnerBalance-Yoga auf Sri Lanka mit Britta Oehler

In der morgendlichen Yoga-Einheit werden Sie mit kraftvollen Yoga-Übungen Ihre Muskeln und Ihren Geist auf sanfte Weise aufwecken und einen entspannten Beginn des Tages einläuten. Reinigende Atemtechniken und Entspannungsübungen werden ebenfalls Bestandteil sein, sodass Sie frisch und voller Energie in den Tag starten können. In der abendlichen Übungseinheit haben Sie neben den Körperübungen auch die Gelegenheit, Meditations- und Achtsamkeitstechniken für den Alltag kennenzulernen. Außerdem erhalten Sie ayurvedische Tipps (immunsystemstärkende Morgenroutine, regenerierende Selbstmassagetechniken), die Sie auch nach Ihrem Urlaub ganz leicht und nachhaltig in Ihr Leben integrieren können. Auch die positive Wirkung vom Mantrasingen werden Sie kennenlernen. Umgeben von Meeresluft und wunderschöner Natur werden Sie entschleunigen und Ihre ganzheitliche Kraft von innen heraus entfalten können. Sie werden begeistert sein!

**8LKH6403 vom 30.06. - 14.07.2018:
Yin- und Yang-Yoga für mehr Wohlbefinden
mit Marion Moormann**

Während dieser Yoga-Reise nach Sri Lanka erleben Sie die Wirkung von Yin- und Yang-Yoga. In dieser harmonischen Kombination ist der ausgleichende Einfluss der entgegengesetzten Kräfte von Yin (passiv) und Yang (aktiv) zu spüren. Zwischen ruhigen, nach innen gerichteten Yoga-Posen sowie dynamischen, aktiven Asanas wird im Yin und Yang die Balance gehalten, um eine ganzheitliche Körpererfahrung zu schaffen. Sie werden auf Yin-Ebene (Bänder, Faszien, Knochen) sowie der Yang-Ebene (Muskeln) Ihren Körper erfahren, die Muskulatur stärken und das Bindegewebe elastischer werden lassen. Ihr Körper wird mit einer fließenden, kraftvollen Yoga-Praxis gereinigt werden. Mit sanften Übungen aus dem Yin-Yoga können Sie sehr tief loslassen und durch Meditation und Atemübungen kommen Körper und Geist zur Ruhe.

**8LKH6404 vom 28.07. - 11.08.2018:
Kundalini- und Hatha-Yoga: Präsenz mit Birgit Braune**

Direkt am Meer gelegen und eingebettet in ursprünglicher Natur, lässt das Talalla Resort keine Wünsche offen. Diese Wohlfühl-Oase der Superlative bietet alles für Ihren perfekten Yoga-Urlaub. Hier können Sie entspannen und auftanken.

Der Sommer ist die Zeit des Lichts, des Sichtbarmachens, des Heraustretens und damit der richtige Moment, die Körpermitte, das Nabelchakra, zu stärken. Schenken Sie sich eine Auszeit, um Ihr inneres Feuer zu beleben!

Die Kundalini- und Hatha-Yogastunden am Morgen sind bedächtig – zeitweise kraftvoll – und versorgen Sie mit neuer Energie.

Der abendliche Yoga schafft durch Atemachtsamkeit, Meditation und Tiefenentspannung einen wohlthuenden Ausgleich für Herz und Geist.

Alle Übungen bauen aufeinander auf und können Ihren Bedürfnissen entsprechend abgewandelt werden. Freuen Sie sich auf eine ganzheitliche Yoga-Praxis in lieber Gemeinschaft und in einmalig schöner Umgebung!

8LKH6405 vom 01.09. - 15.09.2018: Yoga für Freude am Leben mit Roswitha Schön

Yoga ist eine Einladung zum Staunen und Glückselig Sein! Einfach mal innehalten, den Körper entspannen, die Natur genießen, Kraft tanken und offen das einzigartige Abenteuer Leben in all seiner Vielfalt umarmen.

In kraftvollen Yang-Sequenzen küssen Sie Ihre Lebensgeister wach und stärken Körper und Geist. In sanften Yin-Sequenzen lösen Sie zum Ausgleich Spannungen auf allen Ebenen und genießen eine wache Stille. Ganz natürlich kommen Sie in Ihre Mitte und spüren Sie wieder – diese harmonische Verbindung von Körper, Geist und Seele und die unbändige Lebensfreude im Inneren.

Die ganze Reise ist Ihrem Wohlgefühl und Ihrem Yoga gewidmet: viel atmen – wenig denken – viel lachen – ein bisschen schwitzen – bewusst innehalten und tief entspannen.



**8LKH6406 vom 29.09. - 13.10.2018:
„Back to the roots“
mit Yin- und Yang-Yoga mit Kerstin Franke**

Diese Reise bietet Ihnen die Möglichkeit, sich wieder mit Ihrem Körper und Geist zu verbinden und die natürliche Balance aus Yin und Yang zu spüren. Die dynamischen Jivamukti™ Yoga-Stunden stärken und stabilisieren Ihre Mitte, indem der Atem mit der Bewegung im Einklang fließt. Präzise Ausrichtung der Asanas und Flows stehen hier im Fokus. Die Yin-Yogastunden unterstützen Sie im Loslassen und tiefen Entspannen von Körper, Geist und Seele. Mantra-Singen und Meditation bereichern jede Yoga-Stunde und machen einfach glücklich! „Practise and all is coming“ (Sri K. Pattabhi Jois)

**8LKH6407 vom 27.10. - 10.11.2018:
DANA AerialYoga: Entdecken Sie die Freude
mit Dhanya Daniela Meggers**

Eine ganz neue Art, Yoga zu erleben! Mit dem Tuch als Partner und mit Hilfe der Schwerkraft lassen sich die üblichen Asanas ganz neu erfahren! Das Abgeben des eigenen Körpergewichtes an das Tuch, das viel mit Loslassen und Vertrauen zu tun hat, das Arbeiten an der Flexibilität und der Stärkung des eigenen Körpers sind zentraler Inhalt dieses DANA Aerial-Yoga.

Das Sanskritwort „DANA“ steht für das Geschenk. Diese Form des Aerial Yoga zeichnet sich dadurch aus, dass sie besonders „yogisch“ ist. Das heißt, es

fließen alle Bereiche des Yoga mit ein wie z. B. Man-
tren, Pranayama (Atemübungen) und Meditation.

ALLGEMEINE BESCHREIBUNG

Direkt an der malerischen Bucht von Talalla liegt das nachhaltig geführte Boutique Resort Talalla Retreat. Genießen Sie die warme Brise und lauschen Sie dem Klang der Ozeanwellen und der erwachenden Tierwelt. Willkommen im Talalla Retreat!



YOGAKURS

Mit Yoga ganzheitlich entspannen. Drei Yogashalas stehen im Talalla Retreat zu Verfügung – einer davon mit Blick über die traumhafte Bucht! Während Ihrer Gruppenreise mit deutschsprachigem Kursleiter üben Sie an zehn Tagen je drei Stunden Yoga in Ihrer Gruppe.



UNTERKUNFT

Treten Sie ein, in ein kleines Paradies. Eingebettet in die weitläufige Anlage erwarten Sie vielfältige Unterkünfte umgeben von sattem Grün und viel Raum für Individualität. Hier ist für jeden etwas dabei – von der relativ einfachen Gemeinschaftsunterkunft über die luftigen Zimmer und Bambushäuser bis zur luxuriösen Villa mit Meerblick. Besonders lieben die Gäste des Talalla Retreat die Unterkünfte, welche sehr offen gestaltet sind und keine komplett geschlossenen Wände haben. Alle Zimmer sind individuell und geschmackvoll gestaltet. In der Anlage steht kostenloses WLAN zu Verfügung.





VERPFLEGUNG

Lehnen Sie sich zurück und genießen Sie die sanfte Meeresbrise bei einer erfrischenden King Coconut im Open-Air-Restaurant des Talalla.

Tropische Früchte, täglich frisches Gemüse und Meeresfrüchte von lokalen Märkten und den umliegenden Fischerdörfern werden auf der Speisekarte mit traditionellen sri-lankischen und internationalen Gerichten angeboten.

Ein Großteil der Kräuter und Gewürze werden organisch auf dem Grundstück angebaut.



UMGEBUNG

Die Lage des Talalla Retreat bietet sich wunderbar für Ausflüge in die Umgebung an. Lohnenswert ist z. B. ein Ausflug in die mittelalterliche, holländische Festungsstadt Galle oder ins Hochland Sri Lankas, wo die Teeplantagen eine faszinierende Atmosphäre bieten. Ein besonderer Tipp ist auch der Besuch des buddhistischen Wewurukannala Vihara Tempel in Dikwella.



SONSTIGE INFOS

Vielleicht wollten Sie schon immer mal das Wellenreiten ausprobieren? Hier findet sich ein phantastischer Ort dafür! Das Talalla Retreat bietet spannende Kurse in der angeschlossenen Surfschule an. Vielleicht gönnen Sie sich auch eine sanfte Massage im geschmackvollen Spa-Bereich des Talalla-Retreat des Hauses.



ENTHALTENE LEISTUNGEN

Linienflüge in der Economy Class Frankfurt – Colombo - Frankfurt • erforderliche Transfers • 13 Übernachtungen im Doppelzimmer Deluxe Room • Halbpension (Frühstück und Abendessen) • 10 Tage á 3 Stunden deutschsprachiger Yogaunterricht durch NEUE WEGE-Kursleitung

NICHT EINGESCHLOSSENE LEISTUNGEN

Visagebühr Sri Lanka (ca. 30 Euro)

WAHLLLEISTUNGEN

- Rail & Fly: € 50
- EZ-Aufpreis Deluxe Room 8LKH6402, 8LKH6403, 8LKH6405, 8LKH6406 und 8LKH6407: € 420
- DZ-Aufpreis Sea View Villa 8LKH6402, 8LKH6403, 8LKH6405, 8LKH6406 und 8LKH6407: € 110
- EZ-Aufpreis Deluxe Room 8LKH6401 und 8LKH6404: € 480
- DZ-Aufpreis Sea View Villa 8LKH6401 und 8LKH6404: € 120
- Weitere Zimmerkategorien auf Anfrage

TERMINE UND PREISE

| Reise-Nr. | von | bis | Preis in € |
|-----------|----------|------------|------------|
| 8LKH6401 | 03.02.18 | - 17.02.18 | € 2.490 |
| 8LKH6402 | 05.05.18 | - 19.05.19 | € 2.390 |
| 8LKH6403 | 30.06.18 | - 14.07.18 | € 2.390 |
| 8LKH6404 | 28.07.18 | - 11.08.18 | € 2.490 |
| 8LKH6405 | 01.09.18 | - 15.09.18 | € 2.390 |
| 8LKH6406 | 29.09.18 | - 13.10.18 | € 2.390 |
| 8LKH6407 | 27.10.18 | - 10.11.18 | € 2.390 |

Gerne bieten wir Ihnen Flüge ab dem Flughafen Ihrer Wahl an

TEILNEHMERZAHL

Mindestens 6, höchstens 16

REISEDAUER

15 Tage

KURSLEITUNG

Bettina Janssens

Yogalehrerin BDY, praktiziert seit 2000 Yoga, unterrichtet Hatha- & Vinyasa-Yoga, Pranayama & Meditation mit junger Leichtigkeit, leitet kreative Reisen und schreibt auf www.ohmyyogi.de.

Birgit Braune

Birgit Braune lebt bei Potsdam, wo sie als hauptberufliche Yogalehrerin arbeitet. Sie unterrichtet seit

1998 Kundalini- und Hatha-Yoga. Aktuell befindet sie sich in Ausbildung zur Yogatherapeutin.

Britta Oehler

InnerBalance-Institutsleitung, Yogalehrerin, Ayurvedic Health Consultant, Pädagogin. Schwerpunkt: ganzheitliche und nachhaltige Gesundheitsentwicklung. Stetige Weiterbildung, z.B. Vipassana-Meditation.

Dhanya Daniela Meggers

Sie unterrichtet mit viel Spaß & Freude Sivananda-Yoga und DANA AERIAL YOGA. Atemübungen, Meditation und Mantrasingen fließen in all Ihre Stunden mit ein. Lassen Sie sich verzaubern.

Kerstin Franke

Ihre Leidenschaften sind Yoga sowie das Kennenlernen neuer Kulturen und Menschen. Als sie vor 12 Jahren ihre erste Jivamukti-Yoga-Stunde besuchte, hüpfte ihr Herz vor Freude. In ihren Stunden führt sie Sie spielerisch zum Jivamukti-Yoga, ergänzt mit Anusara-Aspekten und Yin-Elementen. Yoga macht glücklich!

Marion Moormann

Meine Begeisterung für den fließende Vinyasa-Stil, in dem sich der Atem und die Bewegung zu einem Fluß der Energien verbinden, sowie die ruhige Seite des Yoga, Yin-Yoga, möchte ich gerne weitergeben. Ich betreibe die „Yogahalle“ in Lüneburg

Roswitha Schön

Yogatrainerin, Certified Awakening-Coach, Kahi-Healing Practitioner verfügt über langjährige Praxis und Weiterbildungen in unterschiedlichen Yoga-Richtungen. Sie liebt das Leben und ihr Yoga Credo lautet „wenn du atmen kannst, kannst du Yoga“.

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 Dieselmotor 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! 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. Bitte füllen Sie das dort hinterlegte Antragsformular nach den Anweisungen auf der Seite sorgfältig aus. Die Gebühren werden per Kreditkarte (American Express, Master und Visa) abgerechnet. Bitte achten Sie darauf Ihre E-mail Adresse korrekt in dem Online-Formular anzugeben. Touristenvisa werden mit einer Gültigkeitsdauer von 30 Tagen ab dem Tag der Einreise ausgestellt. Die Einreise ist nur mit einem nach Ausreise noch 6 Monate gültigen Reisepass möglich. Wichtig: Bei Aufenthalten von mehr als 30 Tagen muss ein Visum vor Anreise bei der sri-lankischen Botschaft beantragt werden. Weitere Infos finden Sie auf der Webseite der sri-lankischen Botschaft: www.srilanka-botschaft.de

Sicherheitshinweise

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

www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/SriLankaSicherheit.html

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



GESUNDHEIT UND IMPFUNGEN

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

www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/SriLankaSicherheit.html

Vor Ihrer Reise empfiehlt es sich, den Rat eines Tropenarztes einzuholen. Gute Informationen erhalten Sie z.B. beim Zentrum für Reisemedizin unter www.crm.de oder beim Tropeninstitut Hamburg www.gesundes-reisen.de. Dort finden Sie auch Angaben zur 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 Darmverstopfungen. Denken Sie auch an einen ausreichenden Schutz vor Insektenstichen. Wer regelmäßig Medikamente einnehmen muss, unter psychischen oder physischen Krankheiten leidet, sollte vor Abreise seinen Hausarzt konsultieren.



MITNAHMEEMPFEHLUNGEN

Kleidung

Sie benötigen leichte, wenig empfindliche Baumwollkleidung, einen leichten Sonnenhut und bequeme Schuhe zum Gehen. Ausserdem natürlich bequeme Yogakleidung. Für die Dämmerung sollten Sie immer langärmelige Kleidung dabei haben (Schutz vor Moskitos). Wegen der Sonneneinstrahlung ist eine gute Sonnenbrille wichtig.

In Sri Lanka kleidet man sich einfach, aber nachlässige oder unangemessene Kleidung ist nicht gerne gesehen. Baden oben ohne ist verboten.

Gepäck

Bitte nehmen Sie einen nicht mehr neuen, aber dennoch gebrauchsfähigen Koffer, Reisetasche, Seesack oder Rucksack mit, da bei den landesüblichen Transporten Gebrauchsspuren am Gepäck unvermeidbar sind.



WÄHRUNG / POST / TELEKOMMUNIKATION

Währung

Die Währung ist die Sri Lanka Rupie. Sie ist gegliedert in 100 Cents. Die Einfuhr der Landeswährung ist bis zu einem Betrag von LKP 1.000, die Mitnahme von Fremdwährung unbegrenzt erlaubt (ab umgerechnet USD 5.000,- aber deklarationspflichtig). Da der Wert der Rupie in den vergangenen Monaten starken Schwankungen ausgesetzt war, empfiehlt sich die Ermittlung des tagesaktuellen Kurses unter www.oanda.com. Vor der Einreise müssen alle Reisenden im Flugzeug eine Ein- und Ausreisekarte ausfüllen. Darauf ist die Devisensumme einzutragen, die Sie einführen werden (alle Währungen, einschließlich Traveller Checks). Bei der Ausreise darf die einheimische Währung nur bis zu einem Betrag von LKP 250,- ausgeführt werden. Um das Restgeld umtauschen zu können, ist es wichtig, die Wechselbestätigungen immer aufzubewahren. Die Ein- und Ausfuhr von Devisen ist oftmals Änderungen unterworfen. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Bank bzw. Ihrem Reiseleiter. Die Einfuhr indischer oder pakistanischer Währung ist nicht erlaubt. Wir empfehlen direkt bei Ankunft an den Wechselstuben am Flughafen Colombo etwas Geld zu wechseln. Später haben Sie dazu auch im Hotel Gelegenheit. Wenn Sie auf Sicherheit bedacht sind, bieten sich Travellers Checks als Zahlungsmittel an. 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

Zollvorschriften

Der Import von bestimmten Gütern ist verboten oder beschränkt. Dies schließt wertvolle Metalle, Platin, Gold, Silber in jeder Form, gefährliche Drogen und Betäubungsmittel, Gegenstände aus Fauna und Flora sowie indische und pakistanische Währung ein. Alle vorher angeführten Güter müssen angemeldet werden. Importe von Feuerwaffen, Munition, Sprengstoff und gefährlichen Waffen ist strengstens untersagt. Weitergehende Zollinformationen zur Einfuhr von Waren erhalten Sie bei der Botschaft Ihres Ziellandes. Nur dort kann Ihnen eine rechtsverbindliche Auskunft gegeben werden.

WISSENSWERTES

Strom

Die Stromspannung beträgt 230 - 240 Volt. Da es sich um britische dreipolige Steckdosen handelt, sollten Sie einen Weltadapter mitnehmen. In den meisten Hotels funktionieren europäische Flachstecker und im Bedarfsfall können an der Rezeption Universalstecker ausgeliehen werden.

Foto

Fotoausrüstung, Filme, Blitzlicht und Batterien. Man kann zwar auch vor Ort Filme kaufen, diese sind allerdings teuer und häufig alt. Für Digitalkameras ausreichend Chips und reichlich Ersatzakkus. Bitte gehen Sie zurückhaltend mit der Kamera um, v.a. wenn Sie Menschen fotografieren. Sie sollten zuerst um Erlaubnis fragen, die jedoch im Allgemeinen gewährt wird. Ein Ablehnen sollte jedoch unbedingt akzeptiert werden! Falls Sie jemandem versprechen sollten, das Bild zu schicken, dann tun Sie es bitte auch. In Sri Lanka werden einige historische Stätten als buddhistische Andachtsstätten genutzt. Hier sollte man mit dem Fotografieren besonders vorsichtig sein, denn es ist verboten, Personen vor Statuen und Gemälden zu fotografieren. Am besten man fragt den Tempelwächter vorher, ob Fotografieren erlaubt ist. Eine Tempelpende von einigen Rupien wird i.d.R. erwartet.

Eintritts-/Fotopermits

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

Es ist empfehlenswert das Trinkgeld am Ende Ihres Aufenthaltes bei der Rezeption für das gesamte Team zu geben. 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. 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



LAND UND LEUTE

ZEITVERSCHIEBUNG UND KLIMA

Die Zeitverschiebung zwischen Deutschland und Sri Lanka beträgt im Sommer +3,5 und im Winter +4,5 Stunden.

Auf Sri Lanka herrscht tropisches Klima mit, je nach Jahreszeit, unterschiedlich starkem Niederschlag. Die Durchschnittstemperaturen reichen von 16°C im zentralen Hochland bis zu 32°C an der Nordostküste. Die durchschnittliche Jahrestemperatur für die gesamte Insel liegt bei 28 bis 30°C.

Während der Südwesten des Landes immer feucht mit zwei deutlichen Niederschlagsmaxima im Mai und Oktober ist, bringt der Südwestmonsun an der Nordost- und Ostküste nur geringe Niederschläge. Dort fallen die meisten Niederschläge während des Nordostmonsuns im November und Dezember. Die Niederschläge werden beeinflusst durch die Monsunwinde aus dem Indischen Ozean und dem Golf von Bengalen, welche auch die vier Jahreszeiten bestimmen: von Mai bis Oktober bringen Südwestwinde Feuchtigkeit aus dem Indischen Ozean. Treffen diese Winde auf das zentrale Hochland, entstehen z.T. heftige Regenschauer am Gebirge und im Südwesten der Insel. Der Osten und Nordosten bekommen in dieser Zeit wenig Regen. Von Oktober bis November treten periodische Windböen auf, die eher trübes Wetter bringen. Von Dezember bis März bringt der Nordostmonsun Feuchtigkeit aus dem Golf von Bengalen in den Norden und Nordosten der Insel. Die Zeit von März bis Anfang Mai bringt insgesamt wenig Niederschlag.

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

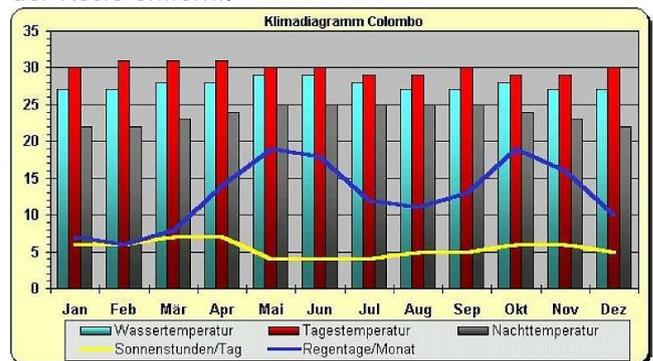
Wissenswertes zum Monsun

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

Je nachdem welcher Monsun herrscht, ist das Wetter im Süden/ Westen oder im Norden/ Osten ideal.

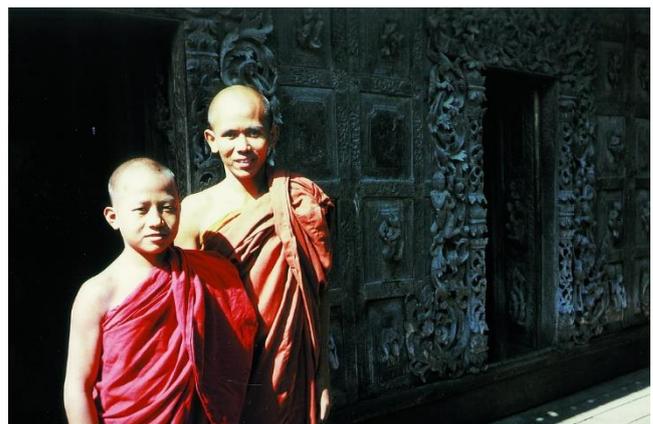
In Sri Lanka steht die Sonne im Frühjahr und im Herbst senkrecht oberhalb des Äquators. Die Luft auf der Erde erwärmt sich und steigt auf, was einen Unterdruck erzeugt. Die Luft reichert sich über dem Ozean mit Wasser an, kühlt ab und wandert wieder auf die Erde in Richtung Äquator, um den Unterdruck auszugleichen. Da sich die Erde dreht, nimmt der Mensch die Luftströme als Nordost- oder Südwestwinde wahr. Die Windrichtung ändert sich im Mai

nach Südwesten. Die Luft reichert sich über dem Indischen Ozean mit Wasser an und regnet am Bergland ab. Da dies sehr nah an der Südwestküste liegt, gibt es dort heftige Gewitter und Regenfälle. Im Gegensatz zum Südwest-Monsun ist der Nordost-Monsun von November bis Mai annähernd gleichbleibend, aber wesentlich schwächer als der Südwest-Monsun. Zum einen ist die Wasseraufnahme durch die Luft nicht so groß, zum anderen sind die Berge, an denen sich die Wolken abregnen, meist weit von der Küste entfernt.



SPRACHE UND VERSTÄNDIGUNG

Heute sind auf Sri Lanka sowohl Singhalesisch als auch Tamil als Amtssprachen anerkannt. Die Mitarbeiter der Ayurveda Resorts und Hotels sprechen Englisch. In den Ayurvedahäusern steht Ihnen (z.T. saisonabhängig) ein deutschsprachiger Übersetzer zur Verfügung.



RELIGION UND KULTUR

Sri Lanka ist ein Land der religiösen Vielfalt. Die Bevölkerungsmehrheit der Singhalesen bekennt sich überwiegend zum Theravada-Buddhismus (69,1%). Andere religiöse Gruppen sind die Hindus (15,5%), die fast ausschließlich Tamilen sind, Muslime (9,6%), die größtenteils Nachfahren arabischer Händler sind und Christen (7,5%). Der Buddhismus wird aber vom

Staat bevorzugt behandelt. So sieht die sri-lankische Verfassung vor, dass der Staat für den Schutz und die Pflege des Buddhismus verantwortlich ist.

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

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

Für weitere Informationen empfehlen wir Ihnen als Lektüre das Sympathiemagazin "Sri Lanka verstehen", das Ihnen einen guten Überblick zur Geschichte, Religion und Alltagskultur bietet. Das Magazin bekommen Sie von uns mit Ihren Buchungsunterlagen.



ESSEN UND TRINKEN

Die sri-lankische Küche ist eine der schärfsten der Welt. Grund ist natürlich die Nähe zu Indien, der Gewürzküche Südasiens. Das Standardgericht ist Reis und Curry mit Fisch oder Hühnchen. Andere gern gegessene Gerichte sind: Roty (Teigtasche mit versch. Füllung), Fried Rice (Reis mit versch. Beimischungen im Wok angeschmort) oder String Hoppers (Teignudeln in Streifen).

Weil auf Sri Lanka viele ethnische Gruppen leben, die jeweils ihre Küche mitgebracht haben, gibt es viele unterschiedliche Richtungen, die man probieren kann. Es gibt u.a. chinesische Restaurants, Restaurants mit 'halal food' (= nach muslimischem Ritus "rein"), typisch singhalesische Garküchen und natürlich Mischformen aus allem.

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

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

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



EINKAUFEN UND SOUVENIRS

Ladenöffnungszeiten:

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

Öffnungszeiten von Banken:

Montag: 9.00 - 13.00 Uhr

Dienstag bis Freitag: 9.00 - 13.30 Uhr

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

Souvenirs:

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

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

KONTAKTDATEN UND ANMELDUNG



Angelika Sturtz
Gruppenreisen Asien
a.sturtz@neuewege.com
02226-1588-202



Nadine Zangerle
Asien
n.zangerle@neuewege.com
02226-1588-204

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!