Sri Lanka

Gruppenreise Talalla Yoga Retreat
Iyengar-Yoga mit Ulrike Meissner



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

INHALTSVERZEICHNIS

REISEDETAILS 3
Reiseverlauf 3
Allgemeine Beschreibung 4
Hausprogramm 4
Unterkunft 4
Verpflegung 5
Umgebung 6
Sonstige Infos 6
Enthaltene Leistungen 6
nicht eingeschlossene Leistungen 6
Wahlleistungen 6
Termine und Preise 6
Teilnehmerzahl 6
Reisedauer 6
Kursleitung 6
PRAKTISCHE HINWEISE 7
Atmosfair / Anreise / Transfers 7
Einreisebestimmungen / Sicherheit 7
Gesundheit und Impfungen 8
Mitnahmeempfehlungen 8
Währung / Post / Telekommunikation 9
Zollbestimmungen 9
Wissenswertes 9
Versicherung 10
Nebenkosten / Trinkgelder 10
Umwelt 10
Sonstiges 11
PRAKTISCHE HINWEISE 12
Zeitverschiebung und Klima 12
Sprache und Verständigung 12
Religion und Kultur 12
Essen und Trinken 13
Einkaufen und Souvenirs 13
Besondere Verhaltensweisen 14
ANHANG 15
Reiseliteratur 15
Kontaktdaten und Anmeldung 16

REISEDETAILS

REISEVERLAUF

- Tolle Lage am Traumstrand von Talalla
- Einzigartiges Wohnen im tropischen Garten
- Intensiv Yoga üben mit Blick auf das Meer

Iyengar-Yoga: Innere & äußere Ausrichtung
Herzlich Willkommen zu Ihrer Iyengar-Yoga-Reise mit Ulrike Meissner! Genießen Sie die Möglichkeit, sich jeden Tag mit Ihrem Körper, Ihrem Geist und Ihrer Seele neu auszurichten. Durch die korrekte Ausrichtung Ihrer Wirbelsäule, werden Sie Ihren Körper ganz neu erleben. Kraft, Ausdauer und Balance im äußeren Körper, geben uns Kraft, Ausdauer und Balance für unseren Geist und unsere Seele. Unter achtsamer Anleitung praktizieren Sie ihren Vorkenntnissen und körperlichen Voraussetzungen entsprechend verschiedene Yogahaltungen und Atemtechniken. Sie praktizieren an 10 Tagen ca. vier Stunden Yoga am wunderschönen Strand von Talalla auf Sri Lanka. Die Reise ist für alle geeignet die sich neu ausrichten möchten und Spaß an neuen Erfahrungen haben. Ich freue mich sehr auf unsere gemeinsame Reise!

Es stehen alle Utensilien wie Matten, Blöcke, Gurte und Kissen vor Ort zu Verfügung.





Reizvolle Natur, beeindruckende Kultur und buddhistischer Glaube
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!
Im Reisepreis Ihrer Gruppenreise enthalten ist ein Ausflug nach Galle, welches sie mit seinem kolonialen Charme und dem beeindruckenden Fort beeindrucken wird.



Weiterhin unternehmen Sie eine Jeep-Safari in den Udawalawe Nationalpark, der aufgrund seiner Artenvielfalt und besonders vielen Elefanten zu den beliebtesten Parks in Sri Lanka gehört.



ALLGEMEINE BESCHREIBUNG

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 morgentlichen 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!



HAUSPROGRAMM

Mit Yoga ganzheitlich entspannen
Drei Yogashalas stehen im Talalla Retreat zu Verfügung – einer davon mit Blick über die traumhafte Bucht! Neben dem Yoga-Hausprogramm bietet das Talalla Retreat auch Kurse in Pilates und Boxilates an!
Auch der große Pool bietet sich für eine willkommene Erfrischung nach Ihrer Yogaeinheit an.
Vielleicht gönnen Sie sich auch eine sanfte Massage im geschmackvollen Spa-Bereich des Talalla-Retreat oder erproben sich im Wellenreiten. Das Talalla Retreat hat eine eigene Surf-Schule!





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.





Für Ihre Gruppenreise haben wir Zimmer der Kategorie Deluxe ausgewählt. Die im Erdgeschoss gelegenen Zimmer haben geschlossene Wände, wobei die Zimmer in der oberen Etage zur Seite hin offen gestaltet sind. Zur Ausstattung gehören ein nach oben hin offenes Bad, Balkon bzw. Terrasse, Sitzecke sowie Ventilator, Moskitonetz und Safe. Die Zimmer im Erdgeschoss können auch als Dreibettzimmer belegt werden.





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.

ENTHALTENE LEISTUNGEN

Linienflüge in der Economy Class Frankfurt – Colombo – Frankfurt • Flughafentransfers • 13 Übernachtungen im Doppelzimmer Deluxe Room • Halbpension (Frühstück und Abendessen) • Yogakurs durch Ulrike Meissner an 10 Tage á 4 Stunden • Halbtagsausflug nach Galle • Jeepsafari in den Udawalawe Nationalpark (ohne Eintritt) • NEUE WEGE-Informationsmaterial

NICHT EINGESCHLOSSENE LEISTUNGEN

Visagebühr für Sri Lanka: 35 USD (Stand: Januar 2018) • Eintritt Udawalawe Nationalpark ca. 30 USD

WAHLLEISTUNGEN

- Aufpreis Einzelzimmer Deluxe € 420
- Aufpreis Sea View Doppelzimmer € 110
- Aufpreis Sea View Einzelzimmer € 590

TERMINE UND PREISE

Reise-Nr.	von bis	Preis in €
8LKS6801	13.10.18 - 27.10.18	€ 2.570

Gerne bieten wir Ihnen auf Wunsch Flüge ab dem Flughafen Ihrer Wahl an.

TEILNEHMERZAHL

Mindestens 6, höchstens 16

REISEDAUER

15 Tage

KURSLEITUNG

Ulrike Meißner

Zertifizierte Iyengar-Yoga-Lehrerin (Intermediate 1) und unterrichtet Hatha-Yoga nach B.K.S. Iyengar. Seit über 15 Jahren praktiziert Sie Yoga nach der Methode von B.K.S. Iyengar und bildet sich dafür bei internationalen Iyengar-Yogalehrern sowie regelmäßig am RMIY Institut in Pune/Indien weiter.



PRAKTISCHE HINWEISE

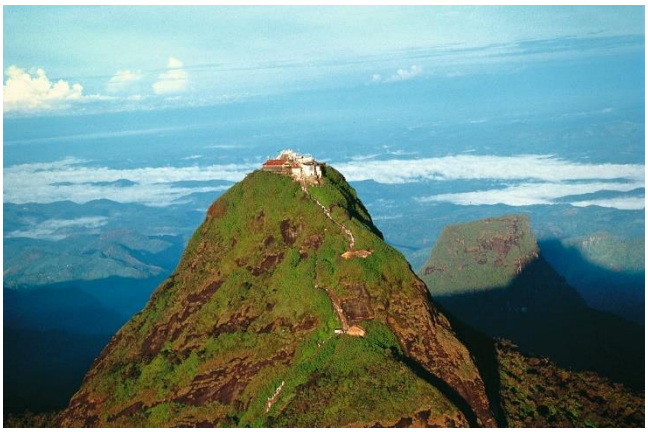
ATMOSFAIR / ANREISE / TRANSFERS

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! Sie können für diese Reise atmosfair hinzubuchen und NEUE WEGE übernimmt die Hälfte von dem Betrag.

Anreise

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



EINREISEBESTIMMUNGEN / SICHERHEIT

Einreisebestimmungen

Für Reisen nach Sri Lanka sind ein noch mindestens 6 Monate gültiger Reisepass und die Einholung eines Visums erforderlich. Die Beantragung des sogenannten ETA Visums geschieht am besten im vereinfachten Online Verfahren über die „Electronic Travel Authorization“ (ETA), unter www.eta.gov.lk. Bitte füllen Sie das dort hinterlegte Antragsformular nach den Anweisungen auf der Seite sorgfältig aus. Die Gebühren werden per Kreditkarte (American Express, Master und Visa) abgerechnet. Bitte achten Sie darauf Ihre E-mail Adresse korrekt in dem Online-Formular anzugeben. Touristenvisa werden mit einer Gültigkeitsdauer von 30 Tagen ab dem Tag der Einreise ausgestellt. Die Einreise ist nur mit einem nach Ausreise noch 6 Monate gültigen Reisepass möglich. Wichtig: Bei Aufenthalten von mehr als 30 Tagen muss ein Visum vor Anreise bei der sri-lankischen Botschaft beantragt werden. Weitere Infos finden Sie auf der Webseite der sri-lankischen Botschaft: www.srilanka-botschaft.de

Sicherheitshinweise

Im Mai 2009 endete der fast 30 Jahre währende Bürgerkrieg. Seither haben sich keine Terroranschläge ereignet und die Situation ist friedlich. Gleichwohl können diese für die Zukunft, wie auch in anderen Ländern, nicht ausgeschlossen werden. Fragen Sie uns nach der aktuellen Situation und beachten Sie bitte die aktuellen Informationen zur Sicherheitslage auf der Homepage des Auswärtigen Amtes:
www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/SriLankaSicherheit.html

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



GESUNDHEIT UND IMPFUNGEN

Der Gesundheitsdienst des Auswärtigen Amtes empfiehlt generell immer den Schutz gegen Tetanus, Diphtherie, Polio, Influenza, Pertussis und Hepatitis A. Bei Langzeitaufenthalten über vier Wochen oder besonderen Risiken auch Hepatitis B, Japanische Enzephalitis, Tollwut, Typhus und evtl. Cholera. Aktuelle Informationen finden Sie unter:
www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/SriLankaSicherheit.html

Vor Ihrer Reise empfiehlt es sich, den Rat eines Tropenarztes einzuholen. Gute Informationen erhalten Sie z.B. beim Zentrum für Reisemedizin unter www.crm.de oder beim Tropeninstitut Hamburg www.gesundes-reisen.de. Dort finden Sie auch Angaben zur Malariaprophylaxe. Trinken Sie vor Ort am besten nur Mineralwasser aus gekauften, original verschlossenen Flaschen (überall in Sri Lanka käuflich), oder aufbereitetes Wasser. Ansonsten sind auch andere in Flaschen abgefüllte Getränke in Ordnung, solange die Flaschen vor dem Trinken original verschlossen waren. Vermeiden Sie mit Eiswürfeln gekühlte Getränke. Vorsichtshalber sollten Sie kein Speiseeis oder ungeschältes Obst zu sich nehmen. Generell gilt: "Schälen Sie es, kochen Sie es, oder vergessen Sie es!" Achten Sie darauf, dass Fleisch und Fisch immer gut durchgebraten, -gekocht oder -gegrillt sind. So können Sie Durchfälle und viele Tropen- und Infektionskrankheiten vermeiden. Sri Lanka bietet außerdem eine große Vielfalt an vegetarischen Köstlichkeiten.

Wichtige Medikamente

Nehmen Sie bitte Ihre gewohnten Medikamente in ausreichender Menge mit. Sie sollten sich in Absprache mit Ihrem Hausarzt eine kleine Reiseapotheke zusammenstellen. Schützen Sie sich vor zu langer und intensiver Sonneneinstrahlung mit einem leichten Sonnenhut, einer guten Sonnenbrille und Cremes für die Lippen und Haut. Wichtig sind Medikamente gegen Grippe, sowie gegen Magen- und Darmverstimmungen. Denken Sie auch an einen ausreichenden Schutz vor Insektenstichen. Wer regelmäßig Medikamente einnehmen muss, unter psychischen oder physischen Krankheiten leidet, sollte vor Abreise seinen Hausarzt konsultieren.



MITNAHMEEMPFEHLUNGEN

Kleidung

Sie benötigen leichte, wenig empfindliche Baumwollkleidung, einen leichten Sonnenhut und bequeme Schuhe zum Gehen.
Für die Dämmerung sollten Sie immer langärmelige Kleidung dabei haben (Schutz vor Moskitos). Für die Ayurvedakur ist es ratsam, alte Unterwäsche mitzunehmen, da diese oft mit dem Öl in Berührung kommen kann. Wegen der Sonneneinstrahlung ist eine gute Sonnenbrille wichtig.
In Sri Lanka kleidet man sich einfach, aber nachlässige oder unangemessene Kleidung ist nicht gerne gesehen. Baden oben ohne ist verboten.

Gepäck

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



WÄHRUNG / POST / TELEKOMMUNIKATION

Währung

Die Währung ist die Sri Lanka Rupie. Sie ist gegliedert in 100 Cents. Die Einfuhr der Landeswährung ist bis zu einem Betrag von LKP 1.000, die Mitnahme von Fremdwährung unbegrenzt erlaubt (ab umgerechnet USD 5.000,- aber deklarationspflichtig). Da der Wert der Rupie in den vergangenen Monaten starken Schwankungen ausgesetzt war, empfiehlt sich die Ermittlung des tagesaktuellen Kurses unter www.oanda.com. 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 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-Rücktritts-kosten-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

Es ist empfehlenswert das Trinkgeld am Ende Ihres Aufenthaltes bei der Rezeption für das gesamte Team zu geben. Als Richtwert empfehlen wir bei einer zweiwöchigen Reise einen Betrag von EUR 60,- bis 100,- pro Reiseteilnehmer. Generell gilt jedoch, dass Trinkgelder freiwillig gegeben werden und nach Ihrer Zufriedenheit ausfallen. In Restaurants sind 10% für den Service in der Rechnung inbegriffen, dennoch werden i.d.R. 5% als Trinkgeld auf den Rechnungsbetrag gegeben (in kleinen Restaurants gibt es meist keine Service Charge, dort werden meist 10% Trinkgeld gegeben). Taxifahrer erwarten kein Trinkgeld; Ihr persönlicher Fahrer auf einer Rundreise oder vom Flughafen zum Resort jedoch schon. Aufseher von Bauwerken, die unter Denkmalschutz stehen, erwarten eine großzügige Geste. Grundsätzlich sollten Sie immer einige Rupien mit sich führen, um kleine Dienstleistungen entsprechend honorieren zu können.

UMWELT

Als nachhaltiger Reiseveranstalter legen wir großen Wert auf Umweltschutz und eine angemessene Nutzung der örtlichen Ressourcen. Auch der Einzelne trägt hier Verantwortung und kann dazu beitragen seine Reise nachhaltig zu gestalten!

Wasser und Elektrizität sind in vielen Ländern ein knappes Gut. Durch einen sparsamen Umgang mit diesen Ressourcen unterstützen Sie eine nachhaltige Entwicklung. Da die Müllentsorgung in den Gastländern oftmals nicht den deutschen Verhältnissen entspricht, sollten Sie darauf achten, so wenig Müll wie möglich zu produzieren. Hierbei können schon ein paar kleine Schritte sehr hilfreich sein! Die Nutzung von Plastikflaschen kann durch die Mitnahme wiederverwendbarer Trinkflaschen vermieden werden. Diese können mit aufbereitetem Wasser aufgefüllt werden. Wenn Sie Batterien und andere heikle Abfälle nicht vor Ort entsorgen, sondern diese wieder mit nach Deutschland nehmen, vermeiden Sie eine unnötige Belastung des Gastlandes. Beim Einkauf können Sie durch die Mitnahme eines Stoffbeutels den Gebrauch von Plastiktüten umgehen. So können Sie helfen, das Plastikaufkommen zu reduzieren.

Der Besuch kultureller Einrichtungen und das Zusammentreffen mit der einheimischen Bevölkerung werden besonders dann zu einem unvergesslichen Erlebnis, wenn Sie die Ratschläge des Reiseleiters und der von uns versendeten „Sympathie Magazine“ befolgen.



SONSTIGES

Mit NEUE WEGE reisen Sie nachhaltig!

Corporate Social Responsibility (CSR) beschreibt die unternehmerische Verantwortung für eine nachhaltige Entwicklung. Diese bezieht sich auf das wirtschaftliche Handeln eines Unternehmens, auf umweltbezogene Aspekte bis hin zu sozialen Beziehungen und Strukturen. Das CSR-Siegel, das von einem unabhängigen Zertifizierungsrat TourCert (Experten aus Tourismus, Wissenschaft, Umwelt, Entwicklung & Politik) vergeben wird, gibt Auskunft über die Wesentlichkeit und Überprüfbarkeit der nachhaltigen Entwicklung bei Touristikunternehmen.

Nachhaltigkeit ist schon seit Firmengründung elementarer Bestandteil der NEUE WEGE Firmenphilosophie. Wir haben die CSR-Initiative ergriffen und geben Ihnen, als verantwortungsvollem Urlaubsgast, Orientierungshilfe und schaffen mehr Transparenz zum Thema Nachhaltigkeit. 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.

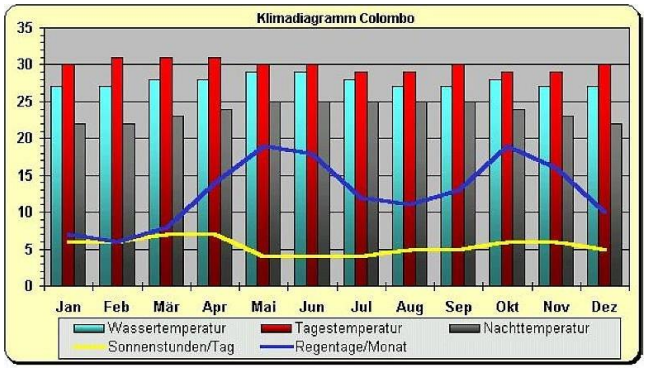
Unsere Ayurvedaresorts liegen überwiegend an der Südwestküste Sri Lankas, wo von November bis Anfang Mai am wenigsten Niederschlag fällt.

Wissenswertes zum Monsun

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

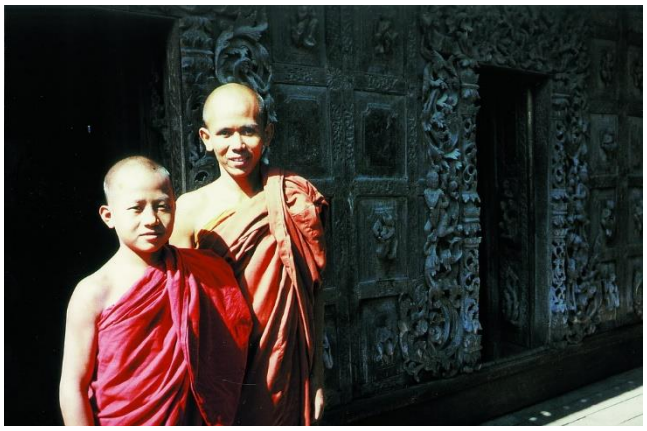
Je nachdem welcher Monsun herrscht, ist das Wetter im Süden/Westen oder im Norden/Osten ideal.

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:

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

Heiner Rolf, Anita Gaßmann, Gabriele Gstaltmayr:
Baedecker Reiseführer Sri Lanka.
Baedecker (2016).
ISBN-10: 3829714610

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

Neukäter, Rüdiger:
Unterwegs in Sri Lanka. Menschen - Orte - Erlebnisse.
Wiesenburg Verlag (2014).
ISBN-10: 3940756156

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

Geschichte/ Politik/ Gesellschaft:

Moosbrugger, Stephan:
Sri Lanka- Der schwierige Friedensprozess nach dem Bürgerkrieg.
GRIN Verlag (2016).
ISBN-10: 3640204999

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

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

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

Belletristik:

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

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

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

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

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

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

KONTAKTDATEN UND ANMELDUNG



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



Nadine Zangerle
Verkauf 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!