Gruppenreise
Ayurvie Weligama Resort Sri Lanka –
Hatha-Yoga mit Christina Paffrath-Hennemann
Termin: 29.09. – 13.10.2018



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

INHALTSVERZEICHNIS

REISEDETAILS 3
- Reiseverlauf 3
- Allgemeine Beschreibung 3
- Yoga mit Christina Paffrath Hennemann 3
- Kur/Hausprogramm 3
- Unterkunft 4
- Verpflegung 5
- Umgebung 6
- Enthaltene Leistungen 6
- Nicht enthaltene Leistungen 6
- Wahlleistungen 6
- Termine und Preise 6
- Teilnehmerzahl 6
- Reisedauer 6
- Kursleitung 6

PRAKTISCHE HINWEISE 7
- Einreisebestimmungen / Sicherheit 7
- Gesundheit und Impfungen 7
- Währung / Post / Telekommunikation 8
- Zollbestimmungen 9
- Versicherung 9
- Umwelt 9
- Sonstiges 10

LAND UND LEUTE 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
- Kontaktdaten und Anmeldung 16

REISEDETAILS

REISEVERLAUF

- Hatha-Yoga mit Christina Paffrath-Hennemann
- Authentisch - Ayurveda Kur auf hohem Niveau
- Qualität - Yoga und Gästebetreuung durch deutschsprachigen NEUE WEGE Yogalehrenden



ALLGEMEINE BESCHREIBUNG

Was braucht es, um sich gleich von der ersten Minute an wohl zu fühlen? Einer der bekanntesten Hoteliers Sri Lankas, Chandra Wickramasinghe, und das Team von NEUE WEGE haben ihre jahrelange gemeinsame Erfahrung im Bereich Ayurveda und Reisen eingebracht um etwas völlig neues zu schaffen. Nun sind wir froh, Ihnen das Ayurvie Weligama Resort präsentieren zu dürfen: Ein Ayurveda-Resort, gelegen in einer schönen, kleinen Bucht im Süden Sri Lankas, unter der Leitung eines der renommiertesten Ayurveda-Experten der Insel und mit der bewährten Gästebetreuung durch unseren NEUE WEGE Yogalehrer.



YOGA MIT CHRISTINA PAFFRATH HENNEMANN

Die erstklassischen Ayurveda Behandlungen werden abgerundet durch eine sanfte, auf die Kur bestens abgestimmte Yogapraxis. „Seele, Geist und Körper- diese drei sind wie ein Dreifuß; die Welt wird durch ihre Kombination erhalten, sie bilden das Substrat für jedes Wesen." (Caraka-Samhita, Susruta 1.46) Ayurveda gilt als die älteste bekannte Medizin und Heilkunst. Dabei spricht sie uns Menschen auf allen Ebenen unseres Seins an. Yoga lädt Sie ein, jeden Augenblick Ihres Lebens in seiner Einzigartigkeit und Schönheit wahrzunehmen. Die ganzheitlich heilende Kraft der Ayurveda-Kur und die Freude am Yoga begleiten Sie auf einem Weg in die Freude und in die Leichtigkeit des Seins.

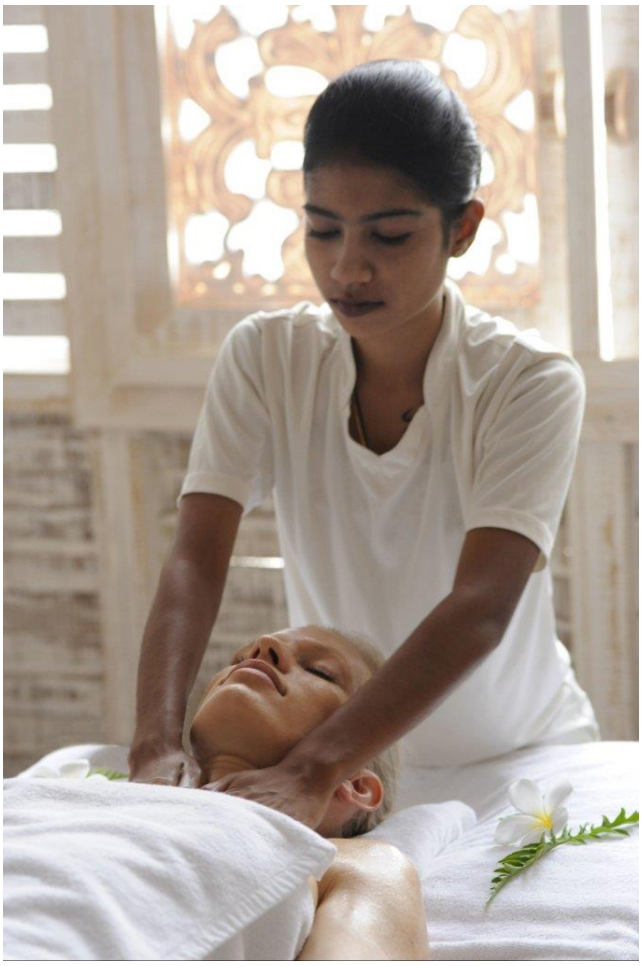
Die sanfte Yogapraxis sowohl am Morgen als auch am Abend in Verbindung mit Atemübungen und Meditation bereichern und vertiefen die Ayurvedakur. Es ist ein großes Anliegen von Christina, die TeilnehmerInnen der Reise auf einem Weg in die Weite des Herzens und in ein lebensbejahendes Sein zu begleiten.



KUR/HAUSPROGRAMM

Die intensive Ayurveda-Kur kann nach Anamnese als klassische Panchakarma-Kur oder Regenerations-Kur durchgeführt werden. Ihre Ärztin/Ihr Arzt wählt ge-wissenhaft die Anwendungen und Therapieformen aus, die Ihnen persönlich förderlich sind. Schon 14 Tage vor der Anreise erhalten Sie einen Fragebogen, den Sie bitte ausgefüllt an das Ayurvie Weligama Resort zurücksenden. So kann das Ärzteteam

sich schon auf Ihre Behandlung vorbereiten und einstel-len. Vor Ort wählt dann das Ärzteteam gewissenhaft die Anwendungen und Therapieformen aus, die Ihnen persönlich förderlich sind. Auf Wunsch kann hier die deutsche Gästebetreuung oder der Hotelmanager im Arztgespräch zur Klärung von Fragen oder zur Übersetzung hinzugezogen werden. Der geschmackvoll gestaltete Ayurveda-Bereich öffnet sich mit den Behandlungsräumen zum Meer. Schau-en Sie über das glitzernde Wasser in die Weite, lauschen Sie den sanften Wellengeräuschen, spüren Sie die zarte Brise auf der Haut und lassen Sie sich ein in die wohltuende Welt des Ayurveda...



Als Gast im Ayurvie Weligama Resort erleben Sie Ayurveda als ganzheitlichen Ansatz: die Kompetenz der Ärzte und Therapeuten, die harmonische Umgebung am Meer und die zugewandte Betreuung durch den Deutsch sprechenden Yogalehrer, der Vertrauen und Sicherheit schafft.

Das Ärzteteam im Ayurvie besteht aus zwei weiblichen und zwei männlichen Ärzten unter der Anleitung und Organisation von Chefarzt Dr. Herath, einer bekannten Kapazität, der langjährige Erfahrung in Häusern wie der Maho Clinic und dem Ayur-veda Garden hat.
Bitte haben Sie Verständnis, dass wir Ihnen keine Zuordnung zu einem bestimmten behandelnden Arzt garantieren können.

Zweimal täglich Yoga und Meditation unterstützen die Entgiftung und kräftigen Körper und Geist. Danach entspannen Sie auf bequemen Liegen am Pool oder Sie genießen die leichte Meeresbriese an der schönen Bucht, die durch ein vorgelagertes Riff beruhigt zum Schwimmen einlädt. Ein neues Wohlgefühl breitet sich von selbst aus!



UNTERKUNFT

In den 22 Deluxe Zimmer mit Meerblick (35-40 qm) ankommen und eine unvergleichliche Schönheit erleben: Ihr Blick öffnet sich direkt vom Bett oder auch aus der Dusche über die gläsernen Fronten zum Indischen Ozean. Vom Balkon genießen Sie nachts den funkelnden Sternenhimmel!

Die Zimmer bieten Ventilator, Safe, Fön, Bademäntel und, falls für Sie erforderlich und mit Ihrer Kur ver-

träglich, natürlich auch eine moderne Klimaanlage. WLAN ist im Resort vorhanden.

Für unsere einzelreisenden Gäste gibt es drei große Einzelzimmer (ca. 30 qm) mit französischem Bett, und eigener Terrasse, die in einen begrünten Innenhof ausgerichtet sind (kein Meeresblick). Hier können Sie ohne Einzelzimmeraufpreis kuren und den Meeresblick dann vom Swimmingpool-Deck, dem Restaurant oder aus dem Yogaraum genießen.

Vom Feinsten sind jeweils zwei Junior- und Dachgeschoßsuiten, die neben dem Schlafzimmer einen eigenen Wohnbereich und natürlich einen besonders schönen Ausblick bieten. Aus den Juniorsuiten blicken Sie direkt in den Garten und von den Dachgeschoßsuiten mit ca. 100 qm haben Sie einen einzigartigen Blick auf den Ozean.





VERPFLEGUNG

Das Ayurvie Weligama Resort ist eine Oase für Geist, Sinne und Körper, in der auch die Ernährung nachhaltig eingebunden wird. Die ayurvedische Küche wird im Restaurant oder auf der beschirmten Terrasse - mit Blick auf den Infinity Pool und den Indischen Ozean - offen präsentiert.

Erfahren Sie die Leichtigkeit und das Wohlgefühl einer doshagerechten Ernährung mit schmackhaften vegetarischen Mahlzeiten. Ein besonderer Fokus liegt auf der Stärkung des Körperfeuers „Agni“, das die Energie im Körper spürbar anhebt. Frische tropische Früchte, aromatische Gemüse-Curries, roter Reis, exotische Kräuter und, wenn Sie es mögen auch etwas Chilli – eine ayurvedische Kur beinhaltet Geschmackserlebnisse für alle Sinne!

Die Zutaten zu den leckeren Gerichten stammen zum Teil aus dem eigenen organischen Anbau des Bimbarama Tempelgartens in Ahangama. Sie genießen und tuen Gutes – denn der Bimbarama Tempel wird vom Ayurvie Weligama Resort unterstützt. Eine Spende in Höhe von einem Dollar pro Übernachtung wird an die Organisation R.e.V. (Reconstruire et Vivre) weitergeleitet. Diese Organisation wird von Frau Patricia Wickramasinghe geleitet und unterstützt die Erhaltung des Bimbarama Tempels und der Vorschule mit den Computerräumen. Des Weiteren werden verschiedene Nachhaltigkeitsprojekte mit den Spendengeldern gefördert. So verstehen wir gelebte Nachhaltigkeit ganz konkret – zum Wohle der einheimischen Bevölkerung und als Investition in die Zukunft der Kinder.



UMGEBUNG

Im Tempel freut man sich übrigens über Besuch – Sie sind herzlich eingeladen, den Tempelgarten und die Schule zusammen mit unserer Gästebetreuung zu erkunden. Auch ein Ausflug nach Galle mit der restaurierten holländischen Kolonial-Altstadt ist lohnenswert. Und mit ein bisschen Glück erleben Sie auf einer Bootstour etwas ganz Besonderes, denn alljährlich im Winter ziehen an der Südküste Sri Lankas die großen Wale vorbei. Auf Wunsch können Sie eine Tour ab Mirissa unternehmen, um diesen faszinierenden Säugern ganz nahe zu kommen.

ENTHALTENE LEISTUNGEN

Linienflüge in der Economy Class Frankfurt – Colombo – Frankfurt • Flughafentransfers • 13 Übernachtungen im Doppelzimmer der gebuchten Kategorie • ayurvedische Vollpension und ayurvedische Getränke • 13 Tage ayurvedische Kur • Eingangsdiagnose und Konsultationen bei ayurvedischen Ärzten, alle Anwendungen und ayurvedische Medizin gemäß ärztlicher Verordnung • täglich 2 Stunden Yoga und Meditation durch Birgit Hortig • deutsche NEUE WEGE Gästebetreuung • Hausprogramm • NEUE WEGE-Informationsmaterial

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

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

WAHLLEISTUNGEN

- Aufpreis Einzelzimmer ohne Meerblick € 00
- Aufpreis Einzelzimmer Deluxe Room € 430

TERMINE UND PREISE

Reise-Nr.	von bis	Preis in €
8LKS2601	29.09.18 - 13.10.18	€ 3.090

TEILNEHMERZAHL

Mindestens 4, höchstens 16

REISEDAUER

15 Tage

KURSLEITUNG

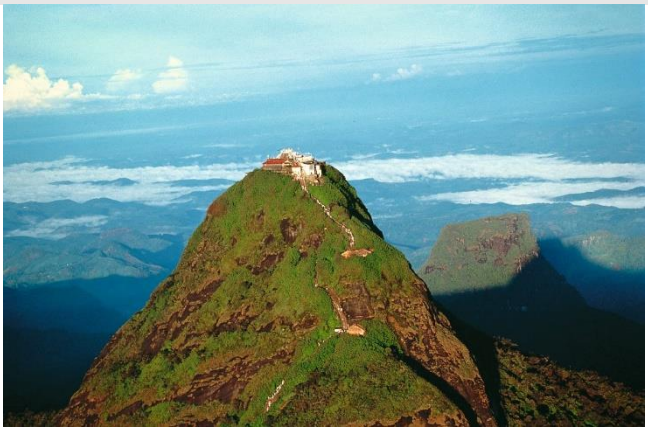
Christina Paffrath-Hennemann

Christina ist ausgebildete Yogalehrerin BDY/EYU und verfügt über Weiterbildungen in Hormon-Yoga bei Dinah Rodrigues, Brasilien, und in Lach-Yoga bei Dr. Madan Kataria, Indien.

Die Yoga-Übungen werden schwerpunktmäßig im Stil des Hatha-Yoga und des Vini-Yoga vermittelt. Das bedeutet, aufmerksame und liebevolle Anleitung mit schrittweise aufeinander aufbauenden Übungen und Bewegungsfolgen. Beim Praktizieren geht es vor allem um die innere Wahrnehmung und die Achtsamkeit auf das Atemgeschehen. Atem und Bewegung werden aufeinander abgestimmt, es gibt sowohl fließende als auch statisch ausgeführte Übungen. Die Yogapraxis beinhaltet Asanas (Körperstellungen), Pranayamas (Atemübungen), Entspannung und Meditation.

Es ist ihr ein großes Anliegen, ihre Schüler auf einem Weg in die Weite des Herzens, in die Freude und in ein lebensbejahendes Sein zu begleiten.





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

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.





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.



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.

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.

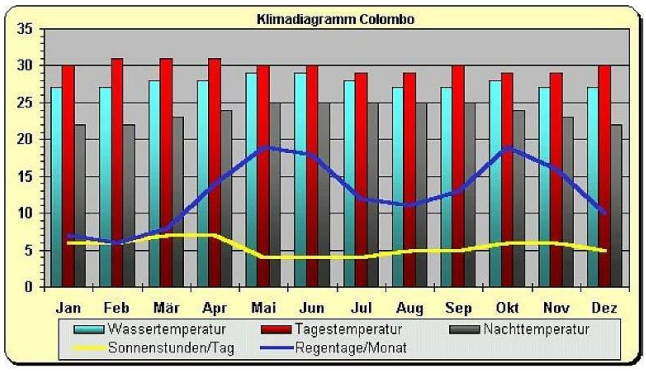
Unsere Ayurvedaresorts liegen überwiegend an der Südwestküste Sri Lankas, wo von November bis Anfang Mai am wenigsten Niederschlag fällt.

Wissenswertes zum Monsun

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

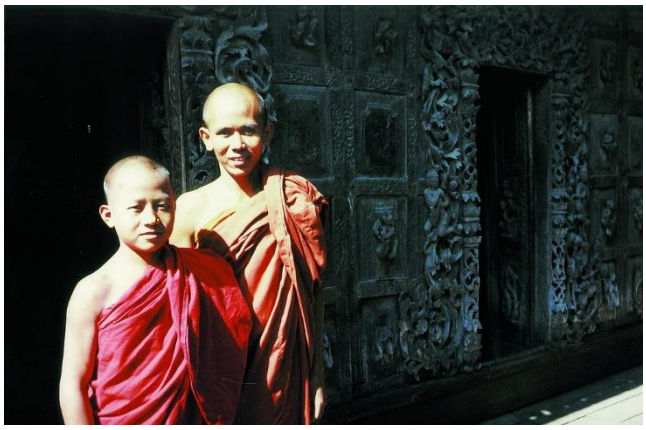
Je nachdem welcher Monsun herrscht, ist das Wetter im Süden/Westen oder im Norden/Osten ideal.

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, 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.



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

Homburg, Elke:
Sri Lanka: MERIAN Momente.
Travel House Media GmbH (2014).
ISBN-10: 3834218081

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

Jörg Dreckmann, Rainer Krack:
Sri Lanka: Reiseführer für individuelles Entdecken.
Reise Know How Verlag (2013).
ISBN-10: 3831723389

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

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

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

Geschichte/ Politik/ Gesellschaft:

Moosbrugger, Stephan:
Sri Lanka- Der schwierige Friedensprozess nach dem Bürgerkrieg.
GRIN Verlag (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
Beratung & 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!