

# SRI LANKA

Verlängerungsreisen



---

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

---

<b>REISEDETAILS .....</b>	<b>3</b>
Reiseverlauf.....	3
Vorgesehene Reiseverläufe .....	3
<b>PRAKTISCHE HINWEISE.....</b>	<b>11</b>
Atmosfair / Anreise / Transfers.....	11
Einreisebestimmungen / Sicherheit .....	11
Gesundheit und Impfungen .....	12
Mitnahmeempfehlungen .....	12
Währung / Post / Telekommunikation .....	13
Zollbestimmungen.....	13
Wissenswertes.....	13
Versicherung .....	14
Nebenkosten / Trinkgelder.....	14
Umwelt.....	14
nicht eingeschlossene Leistungen .....	14
Sonstiges .....	15
<b>PRAKTISCHE HINWEISE.....</b>	<b>16</b>
Zeitverschiebung und Klima .....	16
Sprache und Verständigung .....	16
Religion und Kultur.....	17
Essen und Trinken .....	17
Einkaufen und Souvenirs.....	17
Besondere Verhaltensweisen .....	18
<b>ANHANG.....</b>	<b>19</b>
Reiseliteratur.....	19
Ihre Reisenotizen.....	21
Kontaktdaten und Anmeldung .....	24

## REISEDETAILS

### REISEVERLAUF

- Lebendiger Buddhismus
- Highlights von Sri Lanka
- Safari im Nationalpark und Teeplantagen
- Ausgiebige Entdeckungstour



### VORGESEHENE REISEVERLÄUFE

Änderungen vorbehalten

### 3 Nächte Rundreise "Buddhistische Hochkultur"

#### 1.Tag:

Ankunft, Begrüßung und Transfer nach Sigiriya. Check-in in Ihrem Hotel in Sigiriya. Den Nachmittag haben Sie zur freien Verfügung und können, bis zum Abendessen, die Umgebung erkunden.

#### 2.Tag:

Nach einem zeitigen Frühstück besichtigen Sie die Festung auf dem Felsen von Sigiriya. Sie wurde zum Weltkulturerbe ernannt und von König Kashyapa (477-495 n.Chr.) errichtet. Der sogenannte „Löwenfelsen“ ist eine Zitadelle von herausragender Schönheit, welche sich 200 Meter hoch aus dem Dschungel erhebt. Der Felsen war die innerste Festung der insgesamt 70 Hektar großen befestigten Stadt. Ein Graben, eine Wallanlage und weitläufige Gärten, einschließlich der berühmten Wassergärten, umgeben den Felsen. Bestaunen Sie die weltberühmten Fresken der „Himmlichen Jungfrauen“/ „Wolkenmädchen“ von Sigiriya. Sie wurden mit Erdpigmenten auf Gips gemalt, sind durch eine Wendeltreppe zu erreichen und befinden sich geschützt unter einem Felsvorsprung.

Nachdem Sie sich alles angeschaut haben, geht der Ausflug weiter nach Polonnaruwa, der früheren Hauptstadt Sri Lankas. Sie wurde im 11. Und 12. Jhd. n.Chr. erbaut und ebenfalls zum Weltkulturerbe ernannt. Hier können Sie die Ruinen des Königspalastes Gal Viharaya besichtigen wo vier prächtige Buddha-Statuen in aufrechter, sitzender und liegender Haltung in den Fels gehauen wurden. Die Audienz-Halle, das Lotus-Bad, die Statue des Königs Parakramabahu und der Parakrama Samudraya - ein See, der von König Parakramabahu erbaut wurde, sind ebenfalls sehr sehenswert. Auch die Monumente berühmter Kulturstätten wie den Shiva-Tempel, das Lankathilake, das Watadage, das Galpotha, die Kiri Vehera und die Überreste des ehemaligen Zahntempels können Sie sich bei dieser Gelegenheit anschauen. Anschließend fahren Sie zurück in Ihr Hotel in Sigiriya, genießen ein Abendessen und übernachten dort.

#### 3.Tag:

Nach dem Frühstück fahren Sie nach Dambulla und besichtigen die Höhlentempel mit den beeindruckenden Wandgemälden und Statuen des Buddhas (je nach Ankunftszeit können Sie diese auch schon am ersten Tag besichtigen). In den umliegenden Gewürz-Gärten, in Matale, werden die für Sri Lanka typischen Gewürze angebaut und verarbeitet. Anschließend geht es weiter nach Kandy. Dort checken Sie in Ihrem Hotel ein. Am Abend besuchen Sie den Zahntempel, dem berühmtesten buddhistischen Heiligtum Sri Lankas, und nehmen an einer traditionellen Tanzaufführung teil. Danach geht es wieder zurück ins Hotel, wo Sie zu Abend essen und übernachten.

#### 4.Tag:

Heute beginnt der Tag im königlichen Botanischen Garten Peradeniya. Ursprünglich wurde er als Lustgarten von König Sinhala angelegt und später von den Briten erweitert. Der Garten erstreckt sich über eine Fläche von 147 Morgen und beheimatet eine beeindruckende Vielfalt an Bäumen, Pflanzen und Blumen. Im Anschluss fahren Sie zu den drei Wallfahrtsstätten. Auf einem Hügel ungefähr 14 km südwestlich von Kandy wurde im 14. Jh. Gadaladeniya Vihara erbaut. Hier residieren Buddha Shiva, Vishnu und magische Tiere. Tempel und verblasste Maleereien stammen vermutlich von südindischen Besuchern. Aus der gleichen Zeit stammt das im eher traditionell singhalesischen Stil errichtete, auf einem

Felshügel imposant gelegene Heiligtum Lankatilaka Vihara. Die kunstfertigen Stein- und Holzarbeiten in der Haupthalle - darunter Schreine für die Hindugötter Vishnu, Skanda und Ganesh - bezeugen zusammen mit den devala der vier Wächtergottheiten die Mühen zahlreicher Künstler. Nur 2 km entfernt steht in Embekke der ebenfalls aus dem 14. Jh. stammende Tempel Kataragama Devala, der ein Bildnis von Kataragamas Stammgottheit Skanda beherbergt. Die Holzschnitzereien, die besondere Kostbarkeit des Tempels, sind reichhaltig mit Figuren verziert und ausnehmend gut erhalten. Die drei Wallfahrtsstätten entstanden zu einer Zeit, als Kandys Könige im südwestlich gelegenen Gampola regierten. Von hier aus geht die Fahrt weiter zu Ihrem Ayurvedahotel.

#### Enthaltene Leistungen:

Unterbringung inkl. Halbpension (beginnend mit einem Abendessen und endend mit einem Frühstück) in Hotels der Standard- oder Deluxe Variante • Transport in einem Fahrzeug mit Klimaanlage bis zum Ayurveda Hotel in Beruwela • Englisch sprechender Fahrerguide • Eintrittsgelder für die Besichtigungen laut Programmverlauf in Dambulla, Sigiriya, Polonnaruwa, Botanischer Garten, 3 Tempel (Gadaladeniya, Embekke & Lankatilaka), Kulturshow und Zahntempel in Kandy

#### Nicht enthaltene Leistungen:

Visumgebühr • Mittagessen • Trinkgelder & individuelle Ausgaben • Transfer zu anderen Ayurveda-Hotels (Preise auf Anfrage) • Saisonaufpreise zu Weihnachten und Neujahr und während des Kandy Perahera Festivals (Juli/August) können Aufschläge für Eintrittskarten entstehen • Deutsch sprechender Fahrerguide



#### 4 Nächte Rundreise "Sri Lankas kulturelle Highlights"

##### 1.Tag:

Ankunft, Begrüßung und Transfer nach Sigiriya. Check-In in Ihrem Hotel in Sigiriya. Anschließend haben Sie den Nachmittag zur freien Verfügung. Am Abend Dinner und Übernachtung im Hotel.

##### 2.Tag:

Nach dem Frühstück erkunden Sie die Felsenfestung von Sigiriya aus dem 5. Jahrhundert. Sie wurde zum Weltkulturerbe ernannt und von König Kashyapa (477-495 n.Chr.) errichtet. Der sogenannte „Lion Rock“ ist eine Zitadelle von ungewöhnlicher Schönheit, die sich 200 Meter aus dem Dschungel erhebt. Der Felsen war die innerste Festung der 70 Hektar großen befestigten Stadt. Ein Wassergraben, ein Wall und ausgedehnte Gärten mit den berühmten Wassergärten bilden die Basis des Felsens. Besuchen Sie die weltberühmten Fresken der "Himmlichen Jungfrauen" von Sigiriya. Sie wurden mit Erdpigmenten auf Gips gemalt, sind durch eine Wendeltreppe zu erreichen und befinden sich geschützt unter einem Felsvorsprung.

Am Nachmittag fahren Sie nach Polonnaruwa, der früheren Hauptstadt Sri Lankas. Sie wurde im 11. und 12. Jhd. n.Chr. erbaut und ebenfalls zum Weltkulturerbe ernannt. Hier können Sie die Ruinen des Königspalastes Gal Viharaya besichtigen wo vier prächtige Buddha-Statuen in aufrechter, sitzender und liegender Haltung in den Fels gehauen wurden. Die Audienz-Halle, das Lotus-Bad, die Statue des Königs Parakramabahu und der Parakrama Samudraya - ein See, der von König Parakramabahu erbaut wurde, sind ebenfalls sehr sehenswert. Auch die Monumente berühmter Kulturstätten wie den Shiva-Tempel, das Lankathilake, das Watadage, das Galpotha, die Kiri Vehera und die Überreste des ehemaligen Zahntempels können Sie sich bei dieser Gelegenheit anschauen. Anschließend fahren Sie zurück in Ihr Hotel in Sigiriya, genießen ein Abendessen und übernachten dort.

##### 3.Tag:

Nach dem Frühstück fahren Sie nach Dambulla und besichtigen die Höhlentempel mit den beeindruckenden Wandgemälden und Statuen des Buddhas (je nach Ankunftszeit können Sie diese auch schon am ersten Tag besichtigen). In den umliegenden Gewürz-Gärten, in Matale, werden die für Sri Lanka typischen Gewürze angebaut und verarbeitet. Anschließend geht es weiter nach Kandy. Dort checken Sie in Ihrem Hotel ein. Am Abend besuchen Sie den Zahntempel, dem berühmtesten buddhistischen Hei-

ligtum Sri Lankas, und nehmen an einer traditionellen Tanzaufführung teil. Danach geht es wieder zurück ins Hotel, wo Sie zu Abend essen und übernachten.

#### 4.Tag:

Nach dem Frühstück Besuch des Königlichen Botanischen Gartens Peradeniya.

Der Botanische Garten wurde zunächst von einem singhalesischen König als Lustgarten angelegt und von den Briten erweitert. Der Garten erstreckt sich über eine Fläche von 147 Morgen und beheimatet eine beeindruckende Vielfalt an Bäumen, Pflanzen und Blumen. Anschließend fahren Sie nach Nuwara Eliya. Auf dem Weg dorthin besuchen Sie eine Teeplantage und eine Teefabrik. Hier wird der beste Tee der Welt hergestellt! Besichtigen Sie die Anlagen und erfahren Sie alles über den Herstellungs- und Bewertungsprozess von Tee. Am Ende der Besichtigung können Sie eine Tasse reinen Ceylontees verkosten. Danach fahren Sie weiter nach Nuwara Eliya, das wegen seines belebenden Bergklimas und der Landschaft Sri Lankas populärster Bergort ist. Nuwara Eliya ist außerdem das Herz von Sri Lankas Teeproduktion, das einen Großteil des besten Tees der Welt hervorbringt. Auch Sri Lankas höchster Berg Pidurutalagala (2,52 km) befindet sich hier. Nuwara Eliya hat auch einen der besten 18-Loch-Golfplätze Südasiens. Erkunden Sie ganz entspannt die Bergstadt Nuwara Eliya und kehren Sie anschließend zum Abendessen und zur Übernachtung nach Kandy zurück.

#### 5. Tag:

Nach dem Frühstück fahren Sie nach Beruwela. Auf dem Weg dorthin kommen Sie an den drei Wallfahrtsstätten vorbei. Auf einem Hügel ungefähr 14 km südwestlich von Kandy wurde im 14. Jh. Gadaladeniya Vihara erbaut. Hier residieren Buddha Shiva, Vishnu und magische Tiere. Tempel und verblasste Malereien stammen vermutlich von südindischen Besuchern. Aus der gleichen Zeit stammt das im eher traditionell singhalesischen Stil errichtete, auf einem Felshügel imposant gelegene Heiligtum Lankatilaka Vihara. Die kunstfertigen Stein- und Holzarbeiten in der Haupthalle - darunter Schreine für die Hindugötter Vishnu, Skanda und Ganesh - bezeugen zusammen mit den devala der vier Wächtergottheiten die Mühen zahlreicher Künstler. Nur 2 km entfernt steht in Embekke der ebenfalls aus dem 14. Jh. stammende Tempel Kataragama Devala, der ein Bildnis von Kataragamas Stammgottheit Skanda beherbergt. Die Holzschnitzereien, die besondere Kost-

barkeit des Tempels, sind reichhaltig mit Figuren verziert und ausnehmend gut erhalten. Die drei Wallfahrtsstätten entstanden zu einer Zeit, als Kandys Könige im südwestlich gelegenen Gampola regierten. Nach der Besichtigung wird die Reise zu Ihrem Ayurvedahotel fortgesetzt.

#### Enthaltene Leistungen:

Unterbringung inkl. Halbpension (beginnend mit einem Abendessen und endend mit einem Frühstück) in Hotels der Standard- oder Deluxe Variante • Transport in einem Fahrzeug mit Klimaanlage bis zum Ayurveda Hotel in Beruwela • Englisch sprechender Fahrerguide • Eintrittsgelder für die Besichtigungen laut Programmverlauf in Dambulla, Sigiriya, Polonnaruwa, Botanischer Garten, 3 Tempel (Gadaladeniya, Embekke & Lankatilaka), Kulturshow und Zahntempel in Kandy

#### Nicht enthaltene Leistungen:

Visumgebühr • Mittagessen • Trinkgelder & individuelle Ausgaben • Transfer zu anderen Ayurveda-Hotels (Preise auf Anfrage) • Saisonaufpreise zu Weihnachten und Neujahr und während des Kandy Perahera Festivals (Juli/August) können Aufschläge für Eintrittskarten entstehen • Deutsch sprechender Fahrerguide



## 4 Nächte Rundreise "Höhepunkte Sri Lankas - Kultur und Natur"

### 1.Tag:

Ankunft, Begrüßung und Transfer nach Sigiriya. Check-in Ihrem Hotel in Sigiriya. Den Nachmittag haben Sie zur freien Verfügung und können, bis zum Abendessen, die Umgebung erkunden.

### 2.Tag:

Nach einem zeitigen Frühstück besichtigen Sie die Festung auf dem Felsen von Sigiriya. Sie wurde zum Weltkulturerbe ernannt und von König Kashyapa (477-495 n.Chr.) errichtet. Der sogenannte „Löwenfelsen“ ist eine Zitadelle von herausragender Schönheit, welche sich 200 Meter hoch aus dem Dschungel erhebt. Der Felsen war die innerste Festung der insgesamt 70 Hektar großen befestigten Stadt. Ein Graben, eine Wallanlage und weitläufige Gärten, einschließlich der berühmten Wassergärten, umgeben den Felsen. Bestaunen Sie die weltberühmten Fresken der "Himmlischen Jungfrauen"/"Wolkenmädchen" von Sigiriya. Sie wurden mit Erdpigmenten auf Gips gemalt, sind durch eine Wendeltreppe zu erreichen und befinden sich geschützt unter einem Felsvorsprung.

Nachdem Sie sich alles angeschaut haben, geht der Ausflug weiter nach Polonnaruwa, der zweiten Hauptstadt Sri Lankas. Sie wurde im 11. und 12. Jhd. n.Chr. erbaut und ebenfalls zum Weltkulturerbe ernannt. Hier können Sie die Ruinen des Königspalastes Gal Viharaya besichtigen wo vier prächtige Buddha-Statuen in aufrechter, sitzender und liegender Haltung in den Fels gehauen wurden. Die Audienz-Halle, das Lotus-Bad, die Statue des Königs Parakramabahu und der Parakrama Samudraya - ein See, der von König Parakramabahu erbaut wurde, sind ebenfalls sehr sehenswert. Auch die Monumente berühmter Kulturstätten wie den Shiva-Tempel, das Lankathilake, das Watadage, das Galpotha, die Kiri Vehera und die Überreste des ehemaligen Zahntempels können Sie sich bei dieser Gelegenheit anschauen. Anschließend gibt es ein Abendessen und Sie übernachten in Ihrem Hotel in Sigiriya.

### 3.Tag:

Nach dem Frühstück haben Sie Freizeit im Hotel. Am Abend besuchen Sie den Minneriya National Park, welcher erst kürzlich zu einem solchen erklärt wurde und in der Nord-/ Zentralprovinz liegt. Er befindet sich an den Ufern des Minneriya-Stausees, der im 4. Jahrhundert v. Chr. angelegt wurde. Der Nationalpark ist ein Rückzugsort für viele Elefantenherden mit jeweils etwa 50 bis 60 Elefanten. Auch andere Tiere wie etwa Graureiher, Buntstörche, Makaken, und

viele mehr fühlen sich hier heimisch. Nach der Tour durch den Park kehren Sie ins Hotel in Sigiriya zurück für Ihr Abendessen und Ihre Übernachtung.

### 4.Tag:

Nach dem Frühstück fahren Sie nach Dambulla und besichtigen die (Fels/Höhlen)-Tempel (je nach Ankunftszeit können Sie diese auch schon am ersten Tag besichtigen). In den umliegenden Gewürz-Gärten, in Matale, werden die für Sri Lanka typischen Gewürze angebaut und verarbeitet. Anschließend geht es weiter nach Kandy. Dort checken Sie in Ihr Hotel ein. Am Abend besuchen Sie den Zahntempel und nehmen an einer Kulturaufführung teil. Danach geht es wieder zurück ins Hotel in Kandy, wo sie zu Abend essen und übernachten.

### 5.Tag:

Heute beginnt der Tag im königlichen Botanischen Garten Peradeniya. Ursprünglich wurde er als Lustgarten von König Sinhala angelegt und später von den Briten erweitert. Der Garten erstreckt sich über eine Fläche von 147 Morgen und beheimatet eine beeindruckende Vielfalt an Bäumen, Pflanzen und Blumen. Im Anschluss fahren Sie zu den drei Wallfahrtsstätten. Auf einem Hügel ungefähr 14 km südwestlich von Kandy wurde im 14. Jh. Gadaladeniya Vihara erbaut. Hier residieren Buddha Shiva, Vishnu und magische Tiere. Tempel und verblasste Maleereien stammen vermutlich von südindischen Besuchern. Aus der gleichen Zeit stammt das im eher traditionell singhalesischen Stil errichtete, auf einem Felshügel imposant gelegene Heiligtum Lankatilaka Vihara. Die kunstfertigen Stein- und Holzarbeiten in der Haupthalle - darunter Schreine für die Hindugötter Vishnu, Skanda und Ganesh - bezeugen zusammen mit den Devala der vier Wächtergottheiten die Mühen zahlreicher Künstler. Nur 2 km entfernt steht in Embekke der ebenfalls aus dem 14. Jh. stammende Tempel Kataragama Devala, der ein Bildnis von Kataragamas Stammgottheit Skanda beherbergt. Die Holzschnitzereien, die besondere Kostbarkeit des Tempels, sind reichhaltig mit Figuren verziert und ausnehmend gut erhalten. Die drei Wallfahrtsstätten entstanden zu einer Zeit, als Kandys Könige im südwestlich gelegenen Gampola regierten. Von hier aus geht die Fahrt weiter zu Ihrem Ayurvedahotel.

### Enthaltene Leistungen:

Unterbringung inkl. Halbpension (beginnend mit einem Abendessen und endend mit einem Frühstück) in Hotels der Standard- oder Deluxe Variante • Transport in einem Fahrzeug mit Klimaanlage bis zum Ayurveda Hotel in Beruwela • Englisch sprechender Fahrerguide • Eintrittsgelder für die Besichtigungen laut Programmverlauf in Dambulla, Sigiriya, Polonnaruwa, Minneriya Nationalpark, Botanischer Garten, 3 Tempel (Gadaladeniya, Embekke & Lankatilaka), Kulturshow und Zahntempel in Kandy

### Nicht enthaltene Leistungen:

Visumgebühr • Mittagessen • Trinkgelder & individuelle Ausgaben • Transfer zu anderen Ayurveda-Hotels (Preise auf Anfrage) • Saisonaufpreise zu Weihnachten und Neujahr und während des Kandy Perahera Festivals (Juli/August) können Aufschläge für Eintrittskarten entstehen • Deutsch sprechender Fahrerguide



## 5 Nächte Rundreise "Sri Lanka mit allen Facetten erleben"

### 1.Tag:

Ankunft, Begrüßung und Transfer nach Sigiriya. Check-in Ihrem Hotel in Sigiriya. Den Nachmittag haben Sie zur freien Verfügung und können, bis zum Abendessen, die Umgebung erkunden.

### 2.Tag:

Nach einem zeitigen Frühstück besichtigen Sie die Festung auf dem Felsen von Sigiriya. Sie wurde zum Weltkulturerbe ernannt und von König Kashyapa (477-495 n.Chr.) errichtet. Der sogenannte „Löwenfelsen“ ist eine Zitadelle von herausragender Schönheit, welche sich 200 Meter hoch aus dem Dschungel erhebt. Der Felsen war die innerste Festung der insgesamt 70 Hektar großen befestigten Stadt. Ein Graben, eine Wallanlage und weitläufige Gärten,

einschließlich der berühmten Wassergärten, umgeben den Felsen. Bestaunen Sie die weltberühmten Fresken der "Himmlischen Jungfrauen"/"Wolkenmädchen" von Sigiriya. Sie wurden mit Erdpigmenten auf Gips gemalt, sind durch eine Wendeltreppe zu erreichen und befinden sich geschützt unter einem Felsvorsprung.

Nachdem Sie sich alles angeschaut haben, geht der Ausflug weiter nach Polonnaruwa, der zweiten Hauptstadt Sri Lankas. Sie wurde im 11. und 12. Jhd. n.Chr. erbaut und ebenfalls zum Weltkulturerbe ernannt. Hier können Sie die Ruinen des Königspalastes Gal Viharaya besichtigen wo vier prächtige Buddha-Statuen in aufrechter, sitzender und liegender Haltung in den Fels gehauen wurden. Die Audienzhalle, das Lotus-Bad, die Statue des Königs Parakramabahu und der Parakrama Samudraya - ein See, der von König Parakramabahu erbaut wurde, sind ebenfalls sehr sehenswert. Auch die Monumente berühmter Kulturstätten wie den Shiva-Tempel, das Lankathilake, das Watadage, das Galpotha, die Kiri Vehera und die Überreste des ehemaligen Zahntempels können Sie sich bei dieser Gelegenheit anschauen. Anschließend gibt es Abendessen und Sie übernachten in Ihrem Hotel in Sigiriya.

### 3.Tag:

Nach dem Frühstück fahren Sie nach Dambulla und besichtigen die (Fels/Höhlen)-Tempel (je nach Ankunftszeit können Sie diese auch schon am ersten Tag besichtigen). In den umliegenden Gewürz-Gärten, in Matale, werden die für Sri Lanka typischen Gewürze angebaut und verarbeitet. Anschließend geht es weiter nach Kandy. Dort checken Sie in Ihr Hotel ein. Am Abend besuchen Sie den Zahntempel und nehmen an einer Kulturaufführung teil. Danach geht es wieder zurück ins Hotel, wo sie zu Abend essen und Übernachten.

### 4.Tag:

Nach dem Frühstück beginnen Sie den Tag im königlichen Botanischen Garten Peradeniya. Ursprünglich wurde er als Lustgarten von König Sinhala angelegt und später von den Briten erweitert. Der Garten erstreckt sich über eine Fläche von 147 Morgen und beheimatet eine beeindruckende Vielfalt an Bäumen, Pflanzen und Blumen. Danach fahren Sie durch das Teeland nach Nuwara Eliya. Hier lernen Sie in einer Teefabrik die Herstellung schwarzen Tees kennen. Genießen Sie eine Tasse frisch gebrühten Ceylon Tees und besuchen Sie „Klein England“ das von den Teeplantagenarbeitern im 19. Jhd. erschaffen wurde. Die Stadt, welche auf einer Höhe von 2000 Metern liegt, zieht das ganze Jahr über zahlreiche

Besucher an und verfügt außerdem über einen 18-Loch-Golfplatz. Dieser gilt als der malerischste in ganz Asien. Die Gebäude im viktorianischen Stil, die alte Rennstrecke und der Lake Gregory erinnern noch an die britische Herrschaft. Nach der Erkundung fahren Sie zum Abendessen und zur Übernachtung ins Hotel in Nuwara Eliya.

#### 5.Tag:

Nach dem Frühstück geht es für Sie in das Elefantenwaisenhaus Elephant Transit Home in Udawalawe und besichtigen dieses um ca. 12:00 Uhr. NEUE WEGE Reisen hat sich bewusst dazu entschieden ein seriöses Elefantenwaisenhaus mit ins Programm aufzunehmen und zu besuchen. NEUE WEGE Reisen arbeitet mit der Organisation "Pro Wildlife" zusammen. Das oberste Ziel dieser Organisation ist es, die verwaisten Elefantenbabys wieder auszuwildern. Weitere Informationen erhalten Sie unter <https://www.prowildlife.de/erfolge/elefantenfreundliche-reiseanbieter/>

Nach dem Besuch fahren Sie zu Ihrem Hotel in Udawalawe und checken dort ein. Danach fahren Sie zum Udawalawe Nationalpark für eine Jeep-Safari. Der Udawalawe Nationalpark ist ein immergrüner Wald, der Asiens größte Elefantenpopulationen beherbergt. In dem Nationalpark sind auch andere Tiere heimisch wie z.B. die Dschungelkatze, den Faulbär, das Stachelschwein, das Schuppentier, den Makake, den Leoparden und die Wasserwarane. Für Vogelliebhaber hat der Nationalpark auch einiges zu bieten. Nach der Safari fahren Sie zu Ihrem Hotel in Udawalawe, wo Sie Ihr Abendessen einnehmen und auch übernachten.

#### 6.Tag:

Nach dem Frühstück Transfer nach Galle.

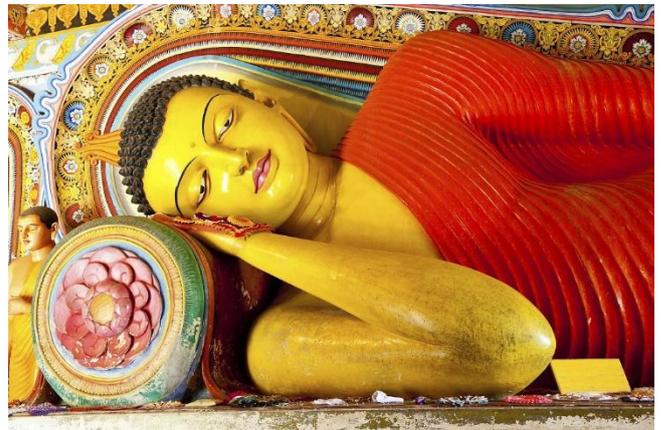
#### Enthaltene Leistungen:

Unterbringung inkl. Halbpension (beginnend mit einem Abendessen und endend mit einem Frühstück) in Hotels der Standard- oder Deluxe Variante • Transport in einem Fahrzeug mit Klimaanlage bis zum Ayurveda Hotel in Galle • Englisch sprechender Fahrerguide • Eintrittsgelder für die Besichtigungen laut Programmverlauf in Dambulla, Sigiriya, Polonnaruwa, Botanischer Garten, Udawalawe Elefantenwaisenhaus, Kulturshow und Zahntempel in Kandy, Udawalawe Nationalpark Safari im Jeep

#### Nicht enthaltene Leistungen:

Visumgebühr • Mittagessen • Trinkgelder & individuelle Ausgaben • Saisonaufpreise zu Weihnachten

und Neujahr und während des Kandy Perahera Festivals (Juli/August) können Aufschläge für Eintrittskarten entstehen • Deutsch sprechender Fahrerguide



### 7 Nächte Rundreise "Sri Lanka intensiv"

#### 1.Tag:

Ankunft, Begrüßung und Transfer nach Sigiriya. Check-in Ihrem Hotel in Sigiriya. Den Nachmittag haben Sie zur freien Verfügung und können, bis zum Abendessen, die Umgebung erkunden.

#### 2.Tag:

Nach dem Frühstück fahren Sie nach Anuradhapura, in die Stadt der 113 Könige. Zahlreiche Legenden und Geschichten halten die Erinnerung an die Könige des alten Sri Lankas am Leben. In Anuradhapura steht auch der heilige Bodhi-Baum, unter dem Buddha die Erleuchtung erlangte. Seine Bedeutung wird auch dadurch verdeutlicht, dass er von Wächtern geschützt wird. Besichtigen Sie bei einer Stadtrundfahrt die Ruinen der 113 Königreiche, die Ruvanveliseya (92 M), die Abhayagiriya Dagabe (113 M), die Jetawana Stupa (122 M), die Wächtersteine, die Mondsteine, welche den Lebenszyklus des Menschen darstellen, die Steinbrücken, die Lustgärten und die riesigen, künstlich angelegten Stauseen. Nach einem ereignisreichen Tag fahren Sie zum Abendessen und zur Übernachtung ins Hotel in Sigiriya zurück.

#### 3.Tag:

Nach einem zeitigen Frühstück besichtigen Sie die Festung auf dem Felsen von Sigiriya. Sie wurde zum Weltkulturerbe ernannt und von König Kashyapa (477-495 n.Chr.) errichtet. Der sogenannte „Löwenfelsen“ ist eine Zitadelle von herausragender Schönheit, welche sich 200 Meter hoch aus dem Dschungel erhebt. Der Felsen war die innerste Festung der insgesamt 70 Hektar großen befestigten Stadt. Ein Graben, eine Wallanlage und weitläufige Gärten,

einschließlich der berühmten Wassergärten, umgeben den Felsen. Bestaunen Sie die weltberühmten Fresken der "Himmlischen Jungfrauen"/"Wolkenmädchen" von Sigiriya. Sie wurden mit Erdpigmenten auf Gips gemalt, sind durch eine Wendeltreppe zu erreichen und befinden sich geschützt unter einem Felsvorsprung.

Nachdem Sie sich alles angeschaut haben, geht der Ausflug weiter nach Polonnaruwa, der zweiten Hauptstadt Sri Lankas. Sie wurde im 11. und 12. Jhd. n. Chr. erbaut und ebenfalls zum Weltkulturerbe ernannt. Hier können Sie die Ruinen des Königspalastes Gal Viharaya besichtigen wo vier prächtige Buddha-Statuen in aufrechter, sitzender und liegender Haltung in den Fels gehauen wurden. Die Audienz-Halle, das Lotus-Bad, die Statue des Königs Parakramabahu und der Parakrama Samudraya - ein See, der von König Parakramabahu erbaut wurde, sind ebenfalls sehr sehenswert. Auch die Monumente berühmter Kulturstätten wie den Shiva-Tempel, das Lankathilake, das Watadage, das Galpotha, die Kiri Vehera und die Überreste des ehemaligen Zahntempels können Sie sich bei dieser Gelegenheit anschauen. Anschließend gibt es ein Abendessen und Sie übernachten in Ihrem Hotel in Sigiriya.

#### **4.Tag:**

Nach dem Frühstück fahren Sie nach Dambulla und besichtigen die (Fels/Höhlen)-Tempel (je nach Ankunftszeit können Sie diese auch schon am ersten Tag besichtigen). In den umliegenden Gewürz-Gärten, in Matale, werden die für Sri Lanka typischen Gewürze angebaut und verarbeitet. Anschließend geht es weiter nach Kandy. Dort checken Sie in Ihr Hotel ein. Am Abend besuchen Sie den Zahntempel und nehmen an einer Kulturaufführung teil. Danach geht es wieder zurück ins Hotel, wo sie zu Abend essen und Übernachten.

#### **5.Tag:**

Nach dem Frühstück beginnen Sie den Tag im königlichen Botanischen Garten Peradeniya. Ursprünglich wurde er als Lustgarten von König Sinhala angelegt und später von den Briten erweitert. Der Garten erstreckt sich über eine Fläche von 147 Morgen und beheimatet eine beeindruckende Vielfalt an Bäumen, Pflanzen und Blumen. Am Nachmittag haben Sie Zeit für eine Stadtrundfahrt durch Kandy, schauen sich den Kandy Bazar, den Kandy See, ein Handwerkszentrum und ein Edelsteinhaus an. Anschließend gibt es ein Abendessen und Sie übernachten in Ihrem Hotel in Kandy.

#### **6.Tag:**

Nach dem Frühstück fahren Sie nach Nuwara Eliya. Auf dem Weg dorthin besuchen Sie eine Teeplantage und eine Teefabrik. Hier wird der beste Tee der Welt hergestellt! Besichtigen Sie die Anlagen und erfahren Sie alles über den Herstellungs- und Bewertungsprozess von Tee. Am Ende der Besichtigung können Sie eine Tasse reinen Ceylontees verkosten. Danach fahren Sie weiter nach Nuwara Eliya, das wegen seines belebenden Bergklimas und der Landschaft Sri Lankas populärster Bergort ist. Nuwara Eliya ist außerdem das Herz von Sri Lankas Teeproduktion, das einen Großteil des besten Tees der Welt hervorbringt. Auch Sri Lankas höchster Berg Pidurutalagala (2,52 km) befindet sich hier. Nuwara Eliya hat auch einen der besten 18-Loch-Golfplätze Südasiens. Erkunden Sie ganz entspannt die Bergstadt Nuwara Eliya und checken anschließend zum Abendessen und zur Übernachtung in Nuwara Eliya in Ihrem Hotel ein.

#### **7.Tag:**

Nach dem Frühstück geht es für Sie in das Elefantenwaisenhaus Elephant Transit Home in Udawalawe und besichtigen dieses um ca. 12:00 Uhr. NEUE WEGE Reisen hat sich bewusst dazu entschieden ein seriöses Elefantenwaisenhaus mit ins Programm aufzunehmen und zu besuchen. NEUE WEGE Reisen arbeitet mit der Organisation "Pro Wildlife" zusammen. Das oberste Ziel dieser Organisation ist es, die verwaisten Elefantenbabys wieder auszuwildern. Weitere Informationen erhalten Sie unter <https://www.prowildlife.de/erfolge/elefantenfreundliche-reiseanbieter/>

Nach dem Besuch fahren Sie zu Ihrem Hotel in Udawalawe und checken dort ein. Danach fahren Sie zum Udawalawe Nationalpark für eine Jeep-Safari. Der Udawalawe Nationalpark ist ein immergrüner Wald, der Asiens größte Elefantenpopulationen beherbergt. In dem Nationalpark sind auch andere Tiere heimisch wie z.B. die Dschungelkatze, den Faulbär, das Stachelschwein, das Schuppentier, den Makake, den Leoparden und die Wasserwarane. Für Vogelliebhaber hat der Nationalpark auch einiges zu bieten. Nach der Safari fahren Sie zu Ihrem Hotel in Udawalawe, wo Sie Ihr Abendessen einnehmen und auch übernachten.

**8.Tag:**

Nach dem Frühstück geht es weiter nach Beruwela. Auf dem Weg dorthin machen Sie einen Zwischenstopp in Galle, wo Sie die holländische Festung und das Museum besichtigen können. Beobachten Sie außerdem die Stelzenfischer in Weligama und besuchen Sie die Schildkrötenfarm in Kosgoda.

**Enthaltene Leistungen:**

Unterbringung inkl. Halbpension (beginnend mit einem Abendessen und endend mit einem Frühstück) in Hotels der Standard- oder Deluxe Variante • Transport in einem Fahrzeug mit Klimaanlage bis zum Ayurveda Hotel in Beruwela • Englisch sprechender Fahrguide • Eintrittsgelder für die Besichtigungen laut Programmverlauf in Dambulla, Sigiriya, Polonnaruwa, Botanischer Garten, Udawalawe Elefantenwaisenhaus, Kulturshow und Zahntempel in Kandy, Udawalawe Nationalpark Safari im Jeep

**Nicht enthaltene Leistungen:**

Visumgebühr • Mittagessen • Trinkgelder & individuelle Ausgaben • Saisonaufpreise zu Weihnachten und Neujahr und während des Kandy Perahera Festivals (Juli/August) können Aufschläge für Eintrittskarten entstehen • Deutsch sprechender Fahrguide



## PRAKTISCHE HINWEISE

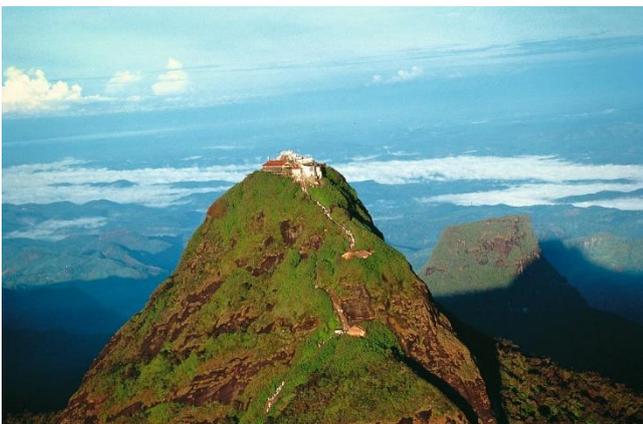
### ATMOSFAIR / ANREISE / TRANSFERS

#### 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](http://www.atmosfair.de) ermitteln Sie mit wenigen Klicks die CO<sup>2</sup>-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<sup>2</sup>-Emission Ihres Fluges richtet. Geben Sie ganz einfach bei Ihrer Buchung an, dass Sie klimaneutral fliegen möchten. Atmosfair ist vom TÜV zertifiziert und wird laufend kontrolliert. So sind Sie sicher, dass Sie interessante Reisen mit verantwortungsbewusstem Handeln verbinden - wirklich Atmosfair! Wenn Sie einen atmosfair-Beitrag leisten möchten, geben Sie dies einfach bei Ihrer Buchung an.

#### Anreise

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



### EINREISEBESTIMMUNGEN / SICHERHEIT

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

#### Sicherheitshinweise

Bitte beachten Sie die aktuellen Informationen zur Sicherheitslage auf der Homepage des Auswärtigen Amtes: [www.auswaertiges-amt.de](http://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](http://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](http://www.crm.de) oder beim Tropeninstitut Hamburg [www.gesundes-reisen.de](http://www.gesundes-reisen.de). Dort finden Sie auch Angaben zur Malariaprophylaxe. Trinken Sie vor Ort am besten nur Mineralwasser aus gekauften, original verschlossenen Flaschen (überall in Sri Lanka käuflich), oder aufbereitetes Wasser. Ansonsten sind auch andere in Flaschen abgefüllte Getränke in Ordnung, solange die Flaschen vor dem Trinken original verschlossen waren. Vermeiden Sie mit Eiswürfeln gekühlte Getränke. Vorsichtshalber sollten Sie kein Speiseeis oder ungeschältes Obst zu sich nehmen. Generell gilt: "Schälen Sie es, kochen Sie es, oder vergessen Sie es!" Achten Sie darauf, dass Fleisch und Fisch immer gut durchgebraten, -gekocht oder -gegrillt sind. So können Sie Durchfälle und viele Tropen- und Infektionskrankheiten vermeiden. Sri Lanka bietet außerdem eine große Vielfalt an vegetarischen Köstlichkeiten.

### Wichtige Medikamente

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



## MITNAHMEEMPFEHLUNGEN

### Kleidung

Sie benötigen leichte, wenig empfindliche Baumwollkleidung, einen leichten Sonnenhut und bequeme Schuhe zum Gehen.

Für die Dämmerung sollten Sie immer langärmelige Kleidung dabei haben (Schutz vor Moskitos). Für die Ayurvedakur ist es ratsam, alte Unterwäsche mitzunehmen, da diese mit den Massage-Ölen in Berührung kommt. Wegen der Sonneneinstrahlung ist eine gute Sonnenbrille wichtig.

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

### Gepäck

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



## WÄHRUNG / POST / TELEKOMMUNIKATION

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

### Telekommunikation

Die Landesvorwahl für Sri Lanka ist +94. Von den Hotels aus können Sie problemlos nach Deutschland telefonieren. Alternativ können Sie sich eine örtliche SIM-Karte kaufen und diese in Ihr deutsches Handy einlegen, um so preiswerter nach Deutschland telefonieren zu können.

Vorwahl von Sri Lanka nach Deutschland: +49, nach Österreich +43 und in die Schweiz +41

### Internet

Internetcafés sind in allen großen Städten und Touristenzentren zu finden. In den meisten unserer Resorts können Sie sich auch mit einem WLAN Code ins Internet einwählen.



## ZOLLBESTIMMUNGEN

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

## WISSENSWERTES

### Strom

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

### Fotografieren & Zubehör

Für Ihre Digitalkamera sollten Sie genügend Speicherkarten und Ersatzakkus mitnehmen.

Bitte gehen Sie zurückhaltend mit der Kamera um, vor allem, wenn Sie Menschen fotografieren wollen. Sie sollten zuerst den Betreffenden um Erlaubnis fragen, die jedoch im Allgemeinen gewährt wird. Ein Ablehnen sollte jedoch unbedingt akzeptiert werden! Falls Sie jemandem versprechen sollten, das Bild zu schicken, dann tun Sie es bitte auch.

In Indien werden einige historische Stätten als Andachtsstätten genutzt. Hier sollte man mit dem Fotografieren besonders vorsichtig sein, denn es ist verboten, Personen vor Statuen und Gemälden zu fotografieren. Am besten man fragt den Tempelwächter

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

## Eintritts-/Fotopermits

An antiken Stätten und in den Wildgebieten ist das Fotografieren oft nur mit einem Eintritts- und Fotogra-fierpermit erlaubt. Die Preise an den verschiede-nen 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 umfang-reiches Versicherungspaket mit Reiseabbruch-, Rei-sekranken-, Reisegepäckversicherung, sowie Medizi-nischer Notfallhilfe ist ebenfalls buchbar. Beachten Sie, dass ein Abschluss bis spätestens 30 Tage vor Reiseantritt erfolgen muss. Bei kurzfristiger Reisebu-chung muss der Abschluss direkt bei Anmeldung er-folgen.

## NEBENKOSTEN / TRINGELDER

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

Grundsätzlich sollten Sie immer einige Rupien in klei-nen Scheinen mit sich führen, um kleine Dienstleis-tungen, die Sie in Anspruch nehmen, entsprechend honorieren zu können.

## UMWELT

Als nachhaltiger Reiseveranstalter legen wir großen Wert auf Umweltschutz und eine angemessene Nut-zung 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 Gastlän-dern oftmals nicht den deutschen Verhältnissen ent-spricht, 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 wie-derverwendbarer Trinkflaschen vermieden werden. Diese können mit aufbereitetem Wasser aufgefüllt werden. Wenn Sie Batterien und andere heikle Ab-fälle 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 Zu-sammentreffen 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.

## NICHT EINGESCHLOSSENE LEISTUNGEN

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



## 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](http://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.

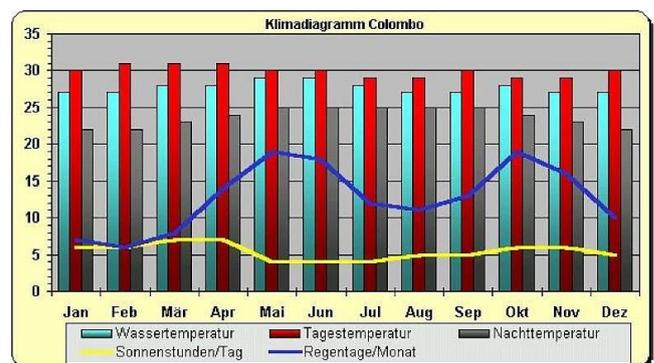
### Wissenswertes zum Monsun

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.

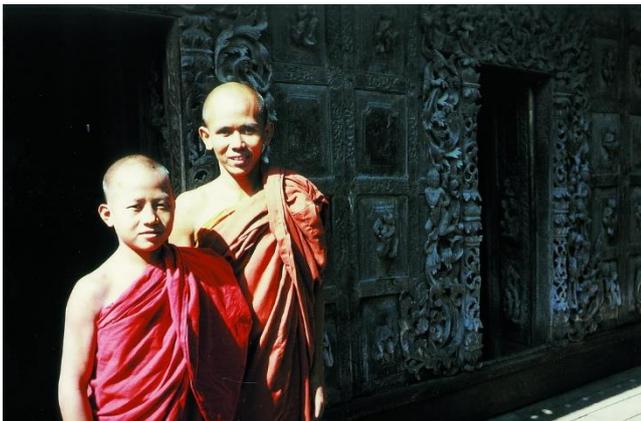


## RELIGION UND KULTUR

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, Batten und Klöppelspitzen.



### BESONDERE VERHALTENSWEISEN

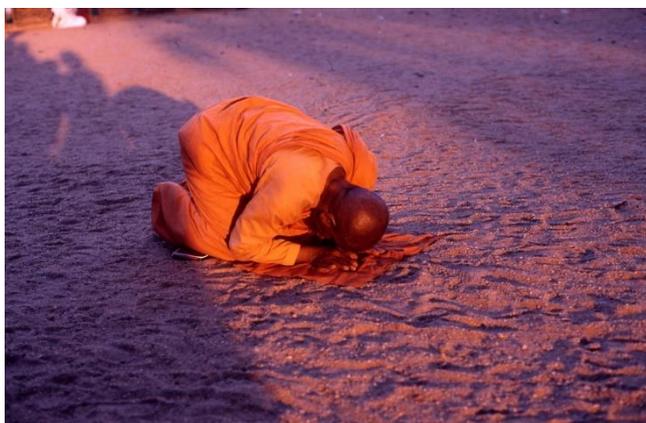
Sri Lanka ist ein geschichtsträchtiges Land, in dem mehrere große Religionen zu Hause sind. Vielfach sind Aberglauben, Religion und Tradition eine Mischung eingegangen und prägen das Verhalten der Einheimischen.

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 Gestaltmayr:**

Baedeker Reiseführer Sri Lanka.  
Baedeker (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:**

**Ganneshanathan, 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 Zimtärten.  
Goldmann Verlag (2002).

ISBN-10: 3442450241

**Ondaatje, Michael:**

Es liegt in der Familie.

Deutscher Taschenbuch Verlag (1997).

ISBN-10: 3423124253

**Selvaduria, Shyam:**

Funny Boy.

Bollmann Verlag (1996).

ISBN-10: 3927901687









KONTAKTDATEN UND ANMELDUNG



**Pia Okoro**

Beratung und Verkauf Ayurveda  
p.okoro@neuewege.com  
02226-1588-305



**Kim Taggesell**

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

NEUE WEGE Seminare & Reisen  
Am Getreidespeicher 11, 53359 Rheinbach  
Tel: +49 (0)2226-1588-00, Fax: +49 (0)2226-1588-070  
info@neuewege.com, www.neuewege.com

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