



## *Detailprogramm*

### Sri Lanka

Villa Safira und Safira Beach Residence: Ayurveda mit Herzlichkeit und Charme

# Inhalt

Reisedetails.....	3
Reiseverlauf.....	3
Allgemeine Beschreibung.....	3
Kur/Hausprogramm.....	3
Wohnen.....	4
Genießen.....	5
Umgebung.....	5
Sonstige Infos.....	5
Zusätzliches Entgelt.....	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
Bewusst reisen mit NEUE WEGE.....	11
Zeitverschiebung und Klima.....	11
Sprache und Verständigung.....	12
Religion und Kultur.....	12
Essen und Trinken.....	12
Einkaufen und Souvenirs.....	13
Besondere Verhaltensweisen.....	13
Reiseliteratur.....	14
Ihre Reisenotizen.....	15

# Reisedetails

## Sri Lanka

### Villa Safira und Safira Beach Residence: Ayurveda mit Herzlichkeit und Charme

#### Reiseverlauf

- Paradies der Ruhe und Individualität
- Persönlicher Service für Ihr Wohlbefinden
- Vertrautheit und Entspannung spüren



#### Allgemeine Beschreibung

Schon bei Ihrer Fahrt zu der Villa Safira können Sie ganz leicht den würzigen Geschmack des Zimtes auf Ihrer Zunge schmecken. Ungestört inmitten von Palmen und Zimtplantagen liegt die zauberhafte Villa Safira mit ihren vier Zimmern. Hier finden Sie Ruhe und Entspannung, um die wahre Bedeutung des Ayurveda zu erfahren. Jedem Gast von Anfang an individuell und nach seinen ganz persönlichen Anforderungen und Wünschen zu begegnen, das ist die gelebte Philosophie des Hauses. Der Pool in der terrassenförmig angelegten Gartenanlage mit Liegen und Sonnenschirmen wie auch Ihre eigene ungestörte überdachte Terrasse oder Balkon sind die perfekten Orte, um zwischen den Anwendungen zu entspannen und den Alltag zu vergessen – hier finden Sie Erholung pur! Genießen Sie einen Spaziergang durch die exotische Flora, erfreuen Sie sich an den seltenen Gewächsen und Blüten und lauschen Sie der Melodie der tropischen Vogelarten!

Möchten Sie Ihre individuelle und intensive Ayurveda-Kur in der Villa Safira genießen, jedoch in einem Haus

direkt am Meer untergebracht sein? Dann sind die beiden Zimmer in der Safira Beach Residence für Sie die richtige Wahl! Die Safira Beach Residence liegt in unmittelbarer Nähe zum privaten Gartengrundstück direkt am Strand. Der ideale Ort für Ihre Ayurveda-Kur direkt am feinsandigen Strand! Von hier können Sie die schönsten Sonnenauf- und -untergänge genießen.



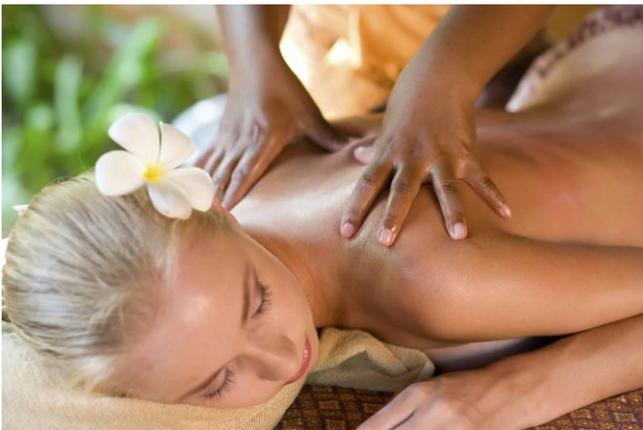
#### Kur/Hausprogramm

"Dem Leben mehr Jahre und den Jahren mehr Leben geben" - gemäß dieser Ayurvedaweisheit bietet die Villa Safira ausschließlich Intensivkuren an, die eine effektive und nachhaltige Entgiftung und Regeneration garantieren. Entsprechend Ihren Wünschen und gesundheitlichem Wohlbefinden erfahren Sie in der Villa Safira eine intensive Ayurveda-Kur in Anlehnung an die klassische Panchakarma-Kur. Je länger Sie sich Zeit dafür nehmen, umso nachhaltiger werden Sie den Erfolg spüren. Die Kur wird durch regelmäßige Untersuchungen Ihres erfahrenen Ayurveda-Arztes überwacht, gegebenenfalls erweitert und bei Bedarf auch umgestellt. In der Villa Safira kümmern sich bis zu vier Ayurveda-Ärzte zusammen mit dem Therapeutenteam um das Wohl der

Kurgäste. Die Behandlungsräume für die Kuranwendungen befinden sich in der Villa Safira und wenn Sie Gast der Safira Beach Residence sind, dann wird selbstverständlich für den Transfer gesorgt um Ihren Aufenthalt so angenehm wie möglich zu gestalten. Erleben und genießen Sie die beispiellose Individualität und Intensität in diesem feinen Anwesen!

Die doshagerechten Mahlzeiten werden Ihnen hier in Menüform am Tisch serviert. Getreu dem Motto "Mit allen Sinnen genießen!" erleben Sie hier liebevoll angeordnete Gaumenfreuden!

Nach den Ayurveda-Anwendungen können Sie im idyllischen Garten entspannen, einen Spaziergang am Strand unternehmen oder sich auf Ihrem Balkon erholen. Die Mitarbeiter kümmern sich ausschließlich um ihr Wohlergehen. Die einzigartig schönen Sonnenuntergänge laden zum Träumen ein. Mit einem köstlichen ayurvedischen Abendessen im Garten, lassen Sie den Tag ausklingen. Das Rauschen der Wellen wiegt Sie sanft in den Schlaf. Hier kommt Körper, Geist und Seele wieder in Einklang.



## Wohnen

Alle vier Zimmer der Villa Safira haben eine ca. 18 m<sup>2</sup> große private, überdachte Terrasse oder einen Balkon. Von den Zimmern der Villa Safira blicken Sie entweder

in den herrlichen Garten oder genießen einen wohltuenden Weitblick über die in der Sonne glänzenden Palmen. Alle Zimmer sind liebevoll eingerichtet mit eigenem Bad und WC. Eine Klimaanlage (nur in den Zimmern der Villa Safira) oder ein Deckenventilator sorgen je nach Ihrer Wahl für eine angenehme Raumtemperatur.

Im November 2019 wurden neben der Villa Safira fünf weitere geschmackvolle Zimmer und ein zusätzlicher Ayurveda-Bereich mit drei neuen Behandlungsräumen fertiggestellt.

Die beiden Zimmer der Safira Beach Residence befinden sich direkt am Strand in unmittelbarer Nähe zum privaten Gartengrundstück. Über eine Treppe im tropischen Garten gelangen Sie zu den beiden Zimmern der Safira Beach Residence, welche sich im ersten Stock befinden. Vom Balkon aus haben Sie einen traumhaften Blick über den weitläufigen mit Palmen gesäumten Strand und den Indischen Ozean. Die Zimmer sind liebevoll und zweckmäßig eingerichtet und haben ein eigenes Bad und WC. Ein Deckenventilator sorgt für eine angenehme Raumtemperatur.



## Genießen

In der Villa Safira Ayurveda Residence und der Safira Beach Residence genießen Sie eine schmackhafte, voll ayurvedische Ernährung, die perfekt auf Ihre persönliche Konstitution abgestimmt wird. Die Mahlzeiten werden den Gästen in Form eines ausgewogenen Menüs serviert, ein kulinarischer Hochgenuss! Die gemütliche Speiseterrasse des Hauses befindet sich in der Villa Safira Ayurveda Residence auf einer offenen Veranda im ersten Stock der Villa. In der Safira Beach Residence genießen Sie die Mahlzeiten direkt am Meer unter dem Sternenhimmel Sri Lankas.



## Umgebung

Die zauberhafte Villa Safira Ayurveda Residence liegt in Induruwa nahe Bentota, nur zwei Kilometer vom Indischen Ozean entfernt in einem Garten Eden. Inmitten einer wunderschönen Palmenlandschaft und umgeben von Zimtfeldern versteckt sich Ihr exklusives Urlaubsdomicil mit Pool und terrassenförmiger Gartenanlage. Nach etwa fünf Minuten Fahrtzeit mit dem kostenlosen Tuk-Tuk-Shuttle erreichen Sie vom Haupthaus das private Gartengrundstück der Villa Safira am Indischen Ozean. Für jeden Gast stehen sowohl Sonnenliegen, Sonnenschirme sowie Handtücher als auch Getränke zur Verfügung. Ideal, um nach den Behandlungen direkt am langen Sandstrand zu entspannen, spazieren zu gehen oder auch einen rotgoldenen Sonnenuntergang

über dem Indischen Ozean zu erleben. Am späten Nachmittag finden an diesem besonderen Ort auch die Yoga-Stunden statt. Während Sie den Blick über das glitzernde Meer schweifen lassen, kommen Sie mehr und mehr bei sich an.



## Sonstige Infos

Nachhaltigkeit vor Ort:

Der Umweltschutz liegt der Villa Safira besonders am Herzen. Sie ist umgeben von einzigartiger Natur, einschließlich einer Zimtplantage und eingehüllt in eine ruhige, friedliche, entspannte Atmosphäre. Die Villa Safira gibt stets Ihr Bestes um das, was Mutter Erde uns schenkte, zu beschützen und am Leben zu erhalten. Allen Mitarbeitern der Villa Safira ist bewusst, wie wichtig es ist, das Überleben aller Wesen auf unserem Planeten und unsere Umwelt zu schützen. Daher hat die Villa Safira bereits viele Maßnahmen ergriffen, um die Umweltbelastung so gering wie möglich zu halten. Dies fing schon beim Bau der Villa Safira an, bei dem hauptsächlich umweltfreundliche Materialien verwendet wurden. Außerdem werden, so oft wie möglich, Recycling-Produkte verwendet und der Müll wird ordnungsgemäß nach den festgelegten Standards entsorgt. Als natürlichen Dünger im Garten verwendet die Villa Safira beispielsweise die äußere Hülle der Kokosnuss. Diese wird „Husk“ genannt. Die Hülle wird als Dekoration aufgehängt, gleichzeitig dient sie als wichtiger Dünger für die Bäume und erhöht somit die Fruchtbarkeit der Erde.

Die Safira Beach Residence liegt direkt am Indischen Ozean mit goldgelbem Sand und hochgewachsenen Palmen. Diese Umgebung erinnert die Mitarbeiter jeden Tag aufs Neue daran, wie wichtig es ist, für unsere Umwelt Verantwortung zu übernehmen, den Strand, die Korallen und all die Lebewesen im Wasser zu schützen.

Wie wir wissen, bewirkt der durch den Menschen verursachte Klimawandel das Schmelzen der Gletscher und Polkappen. Insbesondere Inseln wie Sri Lanka spüren schon jetzt das Ansteigen des Wasserspiegels an den Küsten. Die Safira Beach Residence hat den Ernst der Lage begriffen und tut Ihr Bestes, auch wenn es nur kleine Schritte sind, um die Umwelt zu schützen. Es werden beispielsweise keine schädlichen Chemikalien zum Waschen verwendet, die Vegetation und die Palmen am Strand werden geschützt. Außerdem wird eng mit den Küstenbehörden wie dem Department of Coast Conservation und dem Marine Conservation Department zusammen gearbeitet.

### Zusätzliches Entgelt

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

# Praktische Hinweise

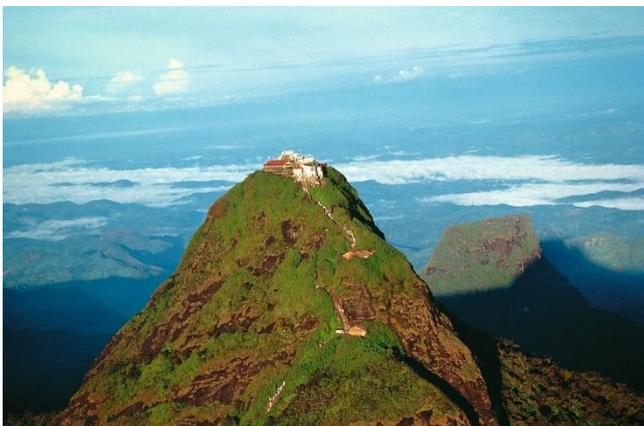
## Atmosfair / Anreise / Transfers

### Atmosfair

Schließen Sie mit uns einen Bund für klimaneutrales Fliegen: Neue Wege zahlt für jede Atmosfair-Buchung die Hälfte des Beitrags. So funktioniert Atmosfair: Unter [www.atmosfair.de](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 Aufenthalt 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.sri-lanka-botschaft.de](http://www.sri-lanka-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 Tempelspende von einigen Rupien wird in der Regel erwartet.

## Eintritts-/Fotopermits

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



## Versicherung

Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittskosten-Versicherung. Diese können Sie bei Buchung Ihrer Reise direkt bei uns abschließen. Ein umfangreiches Versicherungspaket mit Reiseabbruch-, Reisekranken-, Reisegepäckversicherung, sowie Medizinischer Notfallhilfe ist ebenfalls buchbar. Beachten Sie, dass ein Abschluss bis spätestens 30 Tage vor Reiseantritt erfolgen muss. Bei kurzfristiger Reisebuchung muss der Abschluss direkt bei Anmeldung erfolgen.

## Nebenkosten / Trinkgelder

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

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

## Umwelt

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

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

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



## Bewusst reisen mit NEUE WEGE

### 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.neuewege.com/csr](http://www.neuewege.com/csr)

## 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.

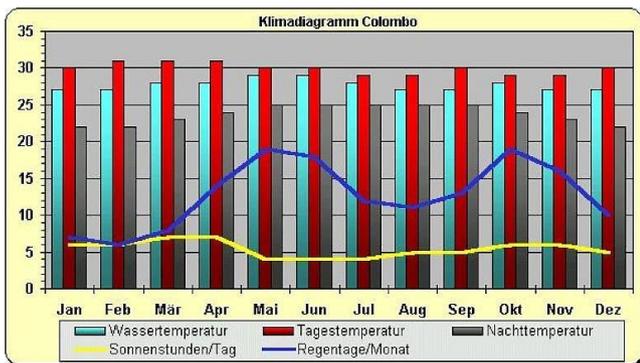
Unsere Ayurvedaresorts liegen überwiegend an der Südwestküste Sri Lankas, wo von November bis Anfang Mai am wenigsten Niederschlag fällt.

## Wissenswertes zum Monsun

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

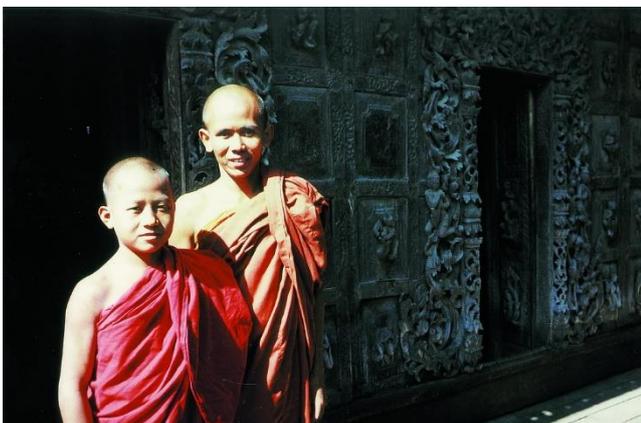
Je nachdem welcher Monsun herrscht, ist das Wetter im Süden/Westen oder im Norden/Osten ideal.

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 ange-schmort) 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 an-statt 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 Gau-mengenüsse, 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

Vorfriede ist die schönste Freude! In diesem Sinne empfehlen wir Ihnen sich mithilfe von Reiseliteratur auf Ihre Reise einzustimmen und auf geplante Besichtigungen vorzubereiten. Eine kleine Auswahl interessanter Reiselektüre haben wir hier für Sie aufgelistet. Die Bücher sind in jeder Buchhandlung zu bestellen.

### Verschiedene Reiseführer:

#### **Berkmoes, Ver Ryan:**

Lonely Planet Reiseführer Sri Lanka  
Lonely Planet Deutschland (2018)  
ISBN-13: 978-3829745840

#### **Dreckmann, Jörg u. Krack, Rainer:**

Sri Lanka: Reiseführer für individuelles Entdecken  
Reise Know How Verlag (2018)  
ISBN-13: 978-3831731220

#### **Petrich, Martin:**

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

#### **Homburg, Elke:**

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

#### **Miethig, Martina:**

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

#### **Miethig, Martina u. Sasse, Martin:**

DuMont Bildatlas Sri Lanka  
Dumont Reiseverlag (2017)  
ISBN-13: 978-3770193790

#### **Nelles, Günter:**

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

#### **Klinkmüller, Volker u. Petrich, Martin:**

Sri Lanka Reiseführer mit Reiseatlas  
Stefan Loose (2018)  
ISBN-13: 978-3770178766

#### **Kucklick, Christoph u. Nielsen, Lars:**

GEO Special 01/2018 - Sri Lanka  
Gruner + Jahr (2018)  
ISBN-13: 978-3652007603

### Geschichte/ Gesellschaft/ Kochen:

#### **Kern, Rolf Karl:**

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

#### **Grünfelder, Alice:**

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

#### **Dobbs, Emily:**

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

#### **Weinreich, Christina:**

Lakmalie's originale Reis & Curry Rezepte  
Books on Demand (2016)  
ISBN-13: 978-3741205491

### Belletristik:

#### **Lind, Hera:**

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

#### **Jefferys, Dinah:**

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

#### **Wiederkehr, Carola:**

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



## Ihre persönliche Beratung



**Anni Hammer**  
Beratung und Verkauf Ayurveda  
a.hammer@neuewege.com  
+49 (0)2226 1588-302



**Kim Taggesell**  
Produktmanager Ayurveda Sri Lanka  
k.taggesell@neuewege.com  
+49 (0)2226 1588-303



**NEUE WEGE GmbH**  
Am Getreidespeicher 11, 53359 Rheinbach  
+49 (0)2226 1588-00  
info@neuewege.com

  @neuewegereisen

[www.neuewege.com](http://www.neuewege.com)

