



Detailprogramm

Sri Lanka

Talalla Yoga Retreat:

Down to earth : Yoga Del Mar Retreat in Sri Lanka

Inhalt

Reisedetails.....	3
Reiseverlauf.....	3
Allgemeine Beschreibung.....	4
Kur/Hausprogramm.....	4
Wohnen.....	5
Genießen.....	5
Umgebung.....	6
Sonstige Infos.....	6
Enthaltene Leistungen.....	6
Zusätzliches Entgelt.....	6
Wahlleistungen.....	6
Termine und Preise.....	6
Teilnehmerzahl.....	6
Reisedauer.....	6
Kursleitung.....	6
Praktische Hinweise.....	8
Atmosfair / Anreise / Transfers.....	8
Einreisebestimmungen / Sicherheit.....	8
Gesundheit und Impfungen.....	8
Mitnahmeempfehlungen.....	9
Währung / Post / Telekommunikation.....	9
Zollbestimmungen.....	10
Wissenswertes.....	10
Versicherung.....	10
Nebenkosten / Trinkgelder.....	11
Umwelt.....	11
Bewusst reisen mit NEUE WEGE.....	11
Zeitverschiebung und Klima.....	12
Sprache und Verständigung.....	13
Religion und Kultur.....	13
Essen und Trinken.....	13
Einkaufen und Souvenirs.....	14
Besondere Verhaltensweisen.....	14
Reiseliteratur.....	15

Reisedetails

Sri Lanka

Talalla Yoga Retreat: Down to earth : Yoga Del Mar Retreat in Sri Lanka

Reiseverlauf

- Yoga mit Yasmin Schwarz und Nina Schweser
- Englischsprachiges Yoga-Retreat
- Talalla Retreat: Yoga am Traumstrand
- Yoga, Meditation und Surf-Vibes



Wir freuen uns sehr, unser bevorstehendes Neujahrs-Retreat „Down to earth“, inmitten der erdigen und strandigen Landschaft Sri Lankas mit dir zu erleben. Der Ort Talalla und die Retreat Location liegen direkt am Strand an einer schönen, geschützten, halbmondförmigen Bucht, die von Palmen gesäumt wird und etwa 2 km lang ist.

Wir laden dich zu einer Einkehr ein, um das Jahr Revue passieren zu lassen und dich gezielt auf das neue Jahr 2025 einzustimmen und auszurichten. Um gestärkt, aufgeladen und voller Energie das neue Jahr zu begrüßen. Ganz nach dem Motto - Back to simplicity, back to nature, back down to earth. Root to Rise!

Unsere Tage beginnen mit wunderbaren energetisierenden, erdenden und belebenden Yogaübungen und enden mit einer ruhigen Yin Yoga Praxis oder Meditation.

Zudem umfasst das Programm verschiedene Meditationen, Mantras bei Sonnenaufgang, Sound Healing, Atemübungen, Kakaozeremonie und Vollmondzeremonie und

andere Highlights. In dem hauseigenen Ayurveda-Spa kannst du aus verschiedenen Behandlungen auswählen und es dir gut gehen lassen.

Das Talalla Retreat hat auch eine Surfschule und Anfänger können das Surfen an einem nahegelegenen Sandstrand lernen.

Alle Mahlzeiten sind überwiegend vegetarisch, nahrhaft und werden mit biologischen und lokalen Produkten zubereitet.

Das Ziel dieses Retreats ist:

Dich mit der einfachen Schönheit und dem Reichtum der Natur und Dir Selbst zu verbinden. Du wirst dich wieder mit deinem Körper, Geist und Seele verbunden fühlen, kannst Altlasten abwerfen und neue Türen öffnen, so dass du erfrischt, inspiriert, erfüllt und lebendig in ein neues Jahr starten kannst! Wir freuen uns darauf, dich willkommen zu heißen!

Dieses Retreat ist für dich, wenn...

- Du die transformierende Kraft des Yoga erfahren hast oder erfahren möchtest
- Du deine spirituelle Praxis vertiefen und dich wieder mit dir Selbst verbinden möchtest
- Du deine Verbindung zur Natur und Mutter Erde stärken möchtest
- Du dein Stress- und Angstlevel senken und das Immunsystem stärken möchtest
- Du dich berufen fühlst, dich selbst herauszufordern und aus deiner Komfortzone herauszutreten
- Du dir Zeit nehmen möchtest, um dir selbst etwas zurückzugeben und aufzutanken
- Du einfach die Seele baumeln lassen möchtest und dich mit Ayurvedischen Behandlungen verwöhnen lassen möchtest
- Du gerne surfst oder es erlernen möchtest, um das Freiheitsgefühl des Wellenreitens und den Flow des Meeres erleben zu können

Individuelles Wohnen

Treten Sie ein, in ein kleines Paradies. Eingebettet in die weitläufige Anlage erwarten Sie vielfältige Unterkünfte umgeben von sattem Grün und viel Raum für Individualität. Hier ist für jeden etwas dabei – von der relativ einfachen Gemeinschaftsunterkunft über die luftigen

Zimmer und Bambushäuser bis zur luxuriösen Villa mit Meerblick. Besonders lieben die Gäste des Talalla Retreat die Unterkünfte, welche sehr offen gestaltet sind und keine komplett geschlossenen Wände haben. Alle Zimmer sind individuell und geschmackvoll gestaltet.

Gesunde Vielfalt

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

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

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

Paradiese unter Palmen

Die Bucht von Talalla gilt als eine der schönsten an der Südwestküste Sri Lankas. Genießen Sie ein ausgiebiges Bad im kristallklaren Wasser oder unternehmen Sie einen ausgiebigen Strand-Spaziergang.

Auch der große Pool bietet sich für eine willkommene Erfrischung nach Ihrer Yogaeinheit an.

Vielleicht gönnen Sie sich auch eine sanfte Massage im geschmackvollen Spa-Bereich des Talalla-Retreat oder erproben sich im Wellenreiten. Das Talalla Retreat hat eine eigene Surf-Schule!

Reizvolle Natur, beeindruckende Kultur und buddhistischer Glaube

Während Ihrer Reise bieten sich Ausflüge in umliegenden Städte oder zu beeindruckenden Tempeln an. Auch die Tee- und Gewürz-Anbaugelände sind nicht weit entfernt. Genießen Sie eine Tasse wohlschmeckenden Ceylon-Tee und schauen Sie nach wo der Pfeffer wächst. Tauchen Sie ein in die buddhistische Kultur, Vielfalt und Naturschönheit Sri Lankas! Die Ausflüge sind vor Ort buchbar.

Allgemeine Beschreibung

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

Die Australierin Laurie hat hier ihren Traum eines Boutique-Kurorts verwirklicht, der nach nachhaltigen Prinzipien gebaut wurde. Yoga, Pilates, Boxilates, Surfen,

köstliches gesundes Essen und eine tolle Gartenanlage mit Poolbereich an einem der schönsten Strände an der Westküste Sri Lankas erwarten Sie.



Kur/Hausprogramm

Drei Yogashalas stehen im Talalla Retreat zu Verfügung – einer davon mit Blick über die traumhafte Bucht! Angeboten wird ein umfangreiches Hausprogramm mit Yoga, Pilates und Boxilates.

Die Stunden sind direkt vor Ort zahlbar (15 USD pro Einheit).

Darüber hinaus werden verschiedene Retreats (Yoga-, Wellness-, Surfen) angeboten, welche gegen Aufpreis gebucht werden können. Sprechen Sie uns gerne darauf an.





Wohnen

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



Genießen

Lehnen Sie sich zurück und genießen Sie die sanfte Meeresbrise bei einer erfrischenden King Coconut im Open-Air-Restaurant des Talalla. Tropische Früchte, täglich frisches Gemüse und Meeresfrüchte von lokalen Märkten und den umliegenden Fischerdörfern werden auf der Speisekarte mit traditionellen sri-lankischen und internationalen Gerichten angeboten. Ein Großteil der Kräuter und Gewürze werden organisch auf dem Grundstück angebaut,



Umgebung

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



Sonstige Infos

Viele der Mitarbeiter sind Tsunami-Opfer, wodurch das Talalla Retreat im Dorf große Anerkennung findet. Nach dem Tsunami wurde ein Spendenfond gegründet, aus welchem von der Zerstörung des Tsunami betroffene Menschen des Dorfes finanzielle und praktische Hilfe erhielten. Als Ergebnis fanden Hunderte von Familien in der unmittelbaren Umgebung Erleichterung, Unterstützung und Hoffnung.

Mit Hilfe des Fonds wurden zwei Gemeindezentren, die mit den örtlichen buddhistischen Mönchen in Verbindung stehen, errichtet.

Enthaltene Leistungen

Flughafentransfers in Sri Lanka ab / bis Colombo Flughafen • 10 Übernachtungen im Doppelzimmer Deluxe Room im Talalla Retreat • Halbpension (Frühstück und Abendessen) • Retreat Programm mit täglichen Yoga- und Meditations-Einheiten bzw. Cacao Ceremony, Sound Healing und mehr • Täglich je 90 Minuten Morgen und Abendpraxis mit Yasmin Schwarz und Nina Schweser • Sprachen: Englisch / Deutsch

Zusätzliches Entgelt

Visagebühr Sri Lanka • Flüge ab Ihrem Wunschflughafen in der Buchungsklasse Ihrer Wahl

Wahlleistungen

- Rail & Fly Bahnfahrkarte 2. Klasse: € 110
- Aufpreis Deluxe Room Einzelzimmer: € 350
- Aufpreis Sea View Villa Einzelzimmer: € 710
- Aufpreis Sea View Villa Doppelzimmer: € 195
- Reiseversicherung (Preis auf Anfrage)

Termine und Preise

Reise-Nr.	von	bis	Preis in €
5LKS6401	11.01.25	21.01.25	€ 2.350

Gerne bieten wir Ihnen Flüge ab dem Flughafen Ihrer Wahl an

Teilnehmerzahl

Mindestens 10, höchstens 17

Reisedauer

11 Tage

Kursleitung

Yasmin Schwarz

Yasmin wuchs auf Mallorca auf und ist eine zertifizierte Ashtanga & Vinyasa Yoga & Meditationslehrerin. Sie hat über ein Jahrzehnt in verschiedenen Yoga-Stilen mit wunderbaren Lehrern in Costa Rica, Südafrika, London, Berlin, Ibiza und Mallorca trainiert. In ihren Yoga-Klassen erlebst du einen tiefen Rhythmus zwischen Bewegung und Atmung und genießt ihre Liebe zum Rezitieren von Mantras.



Nina Schweser

Ich heiße Nina-Gyana, bin zertifizierte Yoga und Meditationslehrerin und GFG-Doula®. Seit vielen Jahren beschäftige ich mich mit Yoga und kann von ganzen Herzen sagen, dass diese Lebenspraxis meinen Geist, Körper und meinen Alltag verändert hat. Mein Yogapfad hat mich nach Bali, in die Berge der Himalayas und in einen Ashram in Indien geführt, wo ich mithilfe von Meistern und Lehrern, Yoga & Meditation erlernen und erfahren durfte. In meinen Stunden liegt der Fokus darauf, vom Denken ins Spüren zu kommen, im Hier und Jetzt präsent zu sein und den Bezug zur eigenen Mitte und dem Körper zu stärken. So dass Du aus einer inneren Anbindung heraus, stabil allen Herausforderungen des Alltags begegnen kannst.

„Yesterday is history, tomorrow is a mystery, today is a gift, that’s why it is called the present.“



Praktische Hinweise

Atmosfair / Anreise / Transfers

Zielflughafen für Ihre Reise ist Colombo (CMB). Gerne buchen wir Ihnen einen Flug mit einer renommierten Fluggesellschaft in der gewünschten Buchungsklasse ab Ihrem Wunschflughafen. Bitte beachten Sie, dass NEUE WEGE nicht für Flugplanänderungen, Verspätungen, etc. und daraus resultierende Programmänderungen haftet. Es gelten die internationalen Bestimmungen der Fluggesellschaften.

atmosfair

Entscheiden Sie sich für NEUE WEGE — Übernehmen wir die Hälfte des Beitrags für Ihre atmosfair-Buchung! Wenn Sie atmosfair fliegen, unterstützen Sie Projekte, die in unseren Destinationen die CO2-Emissionen sinnvoll reduzieren. Der Betrag Ihrer Spende richtet sich nach den CO2-Emissionen Ihres Fluges. Atmosfair ist vom TÜV zertifiziert und wird regelmäßig überprüft. Am Jahresanfang des folgenden Jahres nach Ihrer Reise erhalten Sie eine Spendenquittung. Mit Ihrem Engagement und unserer Unterstützung leisten wir gemeinsam einen wertvollen Beitrag für nachhaltige Reisen!



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. Bitte füllen Sie das dort hinterlegte Antragsformular nach den Anweisungen auf der Seite sorgfältig aus. Die Gebühren werden per Kreditkarte (American Express, Master oder 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.sri-lanka-botschaft.de

Sicherheitshinweise

Bitte beachten Sie 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 oder Ihrer Hausärztin 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 oder Hausärztin konsultieren.



Mitnahmeempfehlungen

Kleidung

Sie benötigen leichte, wenig empfindliche Baumwollkleidung, einen leichten Sonnenhut und bequeme Schuhe zum Gehen. Ausserdem natürlich bequeme Yogakleidung. Für die Dämmerung sollten Sie immer

langärmelige Kleidung dabei haben (Schutz vor Moskitos). Wegen der Sonneneinstrahlung ist eine gute Sonnenbrille wichtig.

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

Gepäck

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



Währung / Post / Telekommunikation

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

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.

Die Vorwahl von Sri Lanka nach Deutschland +49, nach Österreich +43 und in die Schweiz +41. Die Landesvorwahl für Sri Lanka ist +94.

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 hier angeführten Güter müssen angemeldet werden. Importe von Feuerwaffen, Munition, Sprengstoff und gefährlichen Waffen ist strengstens untersagt. Weitergehende Zollinformationen zur Einfuhr von Waren erhalten Sie bei der Botschaft Ihres Ziellandes. Nur dort kann Ihnen eine rechtsverbindliche Auskunft gegeben werden.

Wissenswertes

Strom

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

Foto

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

Eintritts-/Fotopermits

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



Versicherung

Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-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 15 Tage vor Reiseantritt erfolgen muss. Bei kurzfristiger Reisebuchung muss der Abschluss direkt bei Anmeldung erfolgen.

Nebenkosten / Trinkgelder

Es ist empfehlenswert das Trinkgeld am Ende Ihres Aufenthaltes bei der Rezeption für das gesamte Team zu geben. Generell gilt jedoch, dass Trinkgelder freiwillig gegeben werden und nach Ihrer Zufriedenheit ausfallen. In Restaurants sind 10% für den Service in der Rechnung inbegriffen, dennoch werden i.d.R. 5% als Trinkgeld auf den Rechnungsbetrag gegeben (in kleinen Restaurants gibt es meist keine Service Charge, dort werden meist 10% Trinkgeld gegeben). Taxifahrer erwarten kein Trinkgeld; Ihr persönlicher Fahrer auf einer Rundreise oder vom Flughafen zum Resort jedoch schon. Grundsätzlich sollten Sie immer einige Rupien mit sich führen, um kleine Dienstleistungen entsprechend honorieren zu können.

Umwelt

Als nachhaltiger Reiseveranstalter legen wir großen Wert auf Umweltschutz und eine angemessene Nutzung der örtlichen Ressourcen. Auch jede/r Einzelne trägt hier Verantwortung und kann dazu beitragen seine/ihre 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.



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 2009 verfasst NEUE WEGE einen Nachhaltigkeitsbericht zur Dokumentation aller CSR-Aktivitäten.

Hier lesen Sie alles über Nachhaltigkeit bei NEUE WEGE:

<https://www.neuewege.com/nachhaltigkeit/>



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 °C 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,

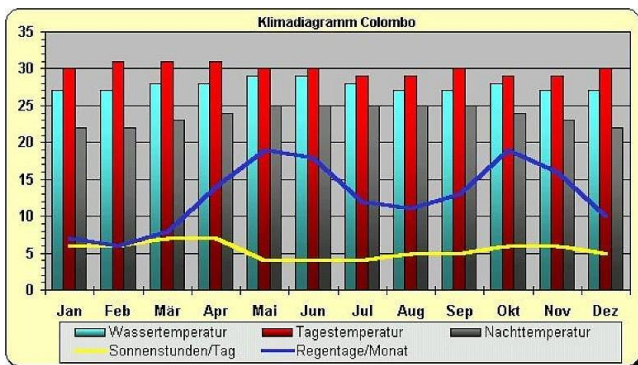
entstehen z.T. heftige Regenschauer am Gebirge und im Südwesten der Insel. Der Osten und Nordosten bekommen in dieser Zeit wenig Regen. Von Oktober bis November treten periodische Windböen auf, die eher trübes Wetter bringen. Von Dezember bis März bringt der Nordostmonsun Feuchtigkeit aus dem Golf von Bengalen in den Norden und Nordosten der Insel und es gibt viel Niederschlag. Im Westen und Südwesten der Insel hingegen ist es zu dieser Zeit eher trocken. 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 Mitarbeitenden der Ayurveda Resorts und Hotels sprechen Englisch. In den Ayurvedahäusern stehen Ihnen (z.T. saisonabhängig) deutschsprachige ÜbersetzerInnen zur Verfügung.



Religion und Kultur

Sri Lanka ist ein Land der religiösen Vielfalt. Die Bevölkerungsmehrheit der Singhalesen bekennt sich überwiegend zum Theravada-Buddhismus (70%). Andere religiöse Gruppen sind die Hindus (13%), die fast ausschließlich Tamilen sind, Muslime (10%), die größtenteils Nachfahren arabischer Händler sind, und Christen (6%). 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. Die Briten hinterließen eine Teekultur, die sich nicht nur im großflächigen Anbau zeigt, sondern auch darin, dass die meisten Leute mindestens einmal am Tag Tee aufsetzen.

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

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

In Sri Lanka kann man an verschiedenen Orten einkaufen, je nach eigener Präferenz und Größe der Stadt: Märkte, kleine Geschäfte und große Einkaufszentren. Die meisten Geschäfte und Banken sind sonntags, sowie an Feiertagen und an allen Vollmondtagen (Poya) geschlossen; in manchen Gebieten gibt es sonntags allerdings Straßenmärkte. Grundsätzlich ist Verhandlungsgeschick von Vorteil, denn an vielen Stellen wird um den Preis der Ware gefeilscht

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 außerdem Holzschnitzereien, Masken, Tee, Batiken und Klöppelspitzen.



Besondere Verhaltensweisen

Ayubowan! Willkommen, wie die Einheimischen mit einer leichten Verbeugung des Kopfes und zusammengefalteten Händen sagen.

Sri Lanka ist ein geschichtsträchtiges Land, in dem mehrere große Religionen zu Hause sind. Vielfach sind Aberglauben, Religion und Tradition vermischt 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 / sie Freundlichkeit und Höflichkeit – manchmal sogar um den Preis einer (kleinen) Unwahrheit.

In Sri Lanka wird nicht nur aus Armut gebettelt, sondern Betteln ist teilweise Bestandteil einer fest gefügten Tradition: die Spende an Bedürftige ist für zahlreiche Gläubige ein Teil ihrer Religion. Daher gibt es besonders um Tempel herum viele Bettler, an die die Gläubigen ihre Spenden so gerecht wie möglich 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.

Verschiedene Reiseführer:

Miethig, Martina:

DuMont Bildatlas Sri Lanka
DuMont Reiseverlag (2023)
ISBN: 9783616021478

Homburg, Elke und Miethig, Martina:

MERIAN Reiseführer Sri Lanka
Merian / Holiday ein Imprint von GRÄFE UND UNZER
Verlag (2021)
ISBN: 9783834231147

Thomas, Gavin und Heston, Rachael:

Vis-à-Vis Reiseführer Sri Lanka
Dorling Kindersley Reiseführer (2021)
ISBN: 9783734206382

Petrich, Martin H.:

MARCO POLO Reiseführer Sri Lanka
MairDuMont (2020)
ISBN: 9783829751049

Blank, Stefan:

Sri Lanka – Reiseführer von Iwanowski
Iwanowski's Reisebuchverlag (2019)
ISBN: 9783861972198

Gstaltmayr, Heiner F. und Müller-Wöbcke, Birgit:

Baedeker Reiseführer Sri Lanka
MairDuMont (2019)
ISBN: 9783829746816

Petrich, Martin H.:

DuMont Reise-Taschenbuch Sri Lanka
DuMont Reiseverlag (2019)
ISBN: 9783616020983

Geschichte/ Gesellschaft/ Kochen:

Kern, Rolf Karl:

Sri Lanka – Ur- und Frühgeschichte
Independently published (2017)
ISBN: 9781549529580

Grünfelder, Alice:

Sri Lanka fürs Handgepäck: Geschichten und Berichte –
Ein Kulturkompass
Unionsverlag (2014)
ISBN: 9783293206625

Dobbs, Emily:

Das Sri-Lanka-Kochbuch
Dorling Kindersley Verlag (2018)
ISBN: 9783831035359

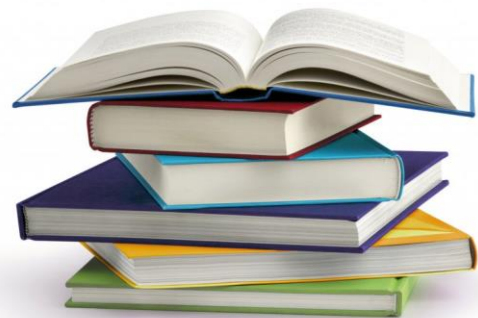
Weinreich, Christina:

Lakmalie's originale Reis & Curry Rezepte
Books on Demand (2016)
ISBN: 9783741205491

Belletristik:

Lind, Hera:

Der Prinz aus dem Paradies – Roman nach einer wahren
Geschichte
Diana Verlag (2017)
ISBN: 9783453359277



Ihre persönliche Beratung



Angelika Sturtz
Produktmanagerin Asien
a.sturtz@neuewege.com
+49 2226 1588-202



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

  @neuewegereisen

www.neuewege.com

