



## *Detailprogramm*

### Sri Lanka

Sithnara Ayurveda Resort: Ein Ruheort der Erholung und  
Stärkung

# Inhalt

Reisedetails .....	3
Reiseverlauf.....	3
Allgemeine Beschreibung.....	3
Kur/Hausprogramm.....	3
Wohnen.....	4
Genießen.....	4
Umgebung.....	5
Sonstige Infos.....	5
Zusätzliches Entgelt .....	5
Praktische Hinweise.....	6
Atmosfair / Anreise / Transfers.....	6
Einreisebestimmungen / Sicherheit.....	6
Gesundheit und Impfungen.....	6
Mitnahmeempfehlungen.....	7
Währung / Post / Telekommunikation.....	7
Zollbestimmungen.....	8
Wissenswertes.....	8
Versicherung .....	9
Nebenkosten / Trinkgelder.....	9
Umwelt.....	9
Bewusst reisen mit NEUE WEGE .....	9
Zeitverschiebung und Klima.....	10
Sprache und Verständigung.....	11
Religion und Kultur.....	11
Essen und Trinken.....	11
Einkaufen und Souvenirs.....	12
Besondere Verhaltensweisen.....	12
Reiseliteratur .....	13
Ihre Reisenotizen.....	14

# Reisedetails

## Sri Lanka

### Sithnara Ayurveda Resort: Ein Ruheort der Erholung und Stärkung

#### Reiseverlauf

- Wirksame Ayurveda-Kuren in Wohlfühl-Ambiente
- Neue Energie in familiärer Atmosphäre erlangen
- Ankommen und sich geborgen fühlen



#### Allgemeine Beschreibung

"Liebe auf den ersten Blick", so kamen die Besitzer des Hauses zu diesem besonderen Grundstück im Süden Sri Lankas, umgeben von Natur, Wind und Wellengeräuschen, gelegen an einem Korallenriff, das für eine besondere Wasserqualität und Lebensenergie steht. Jedes Detail des Sithnara Ayurveda Resorts wurde mit viel Liebe, Sinn für Ästhetik und nach ökologischen und nachhaltigen Gesichtspunkten geplant und umgesetzt. Fenster, Türen und Möbel wurden direkt vor Ort gefertigt und nach den in Sri Lanka gebräuchlichen Zeremonien für die Entstehung eines neuen Hauses abgestimmt.

Das Sithnara Ayurveda Resort liegt an der Südspitze von Sri Lanka zwischen Mirissa und Matara, direkt am Indischen Ozean. Das Grundstück umgibt eine außerordentlich üppige Vegetation. Tropische Pflanzen, Sträucher, Kokospalmen und die anmutige Tempelpflanze schmücken den Garten und sorgen für natürliche Schattenplätze zum Ausruhen und Träumen. Den Gästen steht nach ca. 10 Minuten Fußweg eine kleine

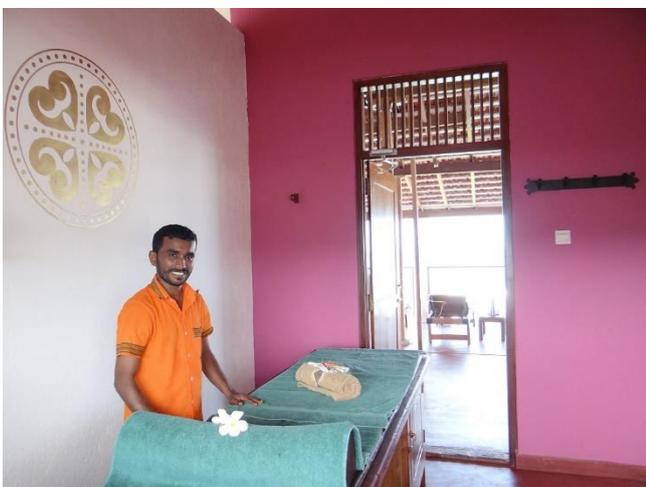
Badebucht zur Verfügung, die durch ein vorgelagertes Korallenriff im besonders sauerstoffreichen Indischen Ozean geformt wurden.



#### Kur/Hausprogramm

Eine Oase für Geist, Sinne und Körper zu schaffen, wo Menschen ankommen und sich geborgen fühlen - diesen Wunsch haben die Besitzer des Hauses bravourös umgesetzt. Das kompetente Ayurveda-Team kümmert sich besonders liebevoll um das Wohl der Kurgäste. Im Rahmen einer intensiven Ayurveda-Kur, die angelehnt an die klassische Kur durchgeführt wird, werden gewissenhaft die Anwendungen und Therapieformen ausgewählt, die jedem Kurgast persönlich zuträglich sind. Es finden tägliche Konsultationen mit Ihrer Ayurveda-Ärztin statt, sodass der Kurerfolg genau dokumentiert werden kann. Kleinere Anpassungen innerhalb des Behandlungsplans sind daher möglich. Die tägliche Ayurveda-Medizin wird verantwortungsvoll und sehr individuell zusammengestellt, so dass die Kraft der

Heilkräuter und -gewürze auch von innen heraus wirken kann. In dem hochwertig und modern gestaltetem Ayurveda-Bereich in der obersten Etage des Hauses schweift Ihr Blick über das glitzernde Meer. Hier gelangen Sie zu Tiefenentspannung und Regeneration. Die täglichen Morgen-Yogastunden mit einem erfahrenen Yogalehrer unterstützen die Entgiftung des Körpers und sind fester Bestandteil Ihrer Kur. Im herrlich angelegten, kleinen Gartengrundstück entspannen Sie auf bequemen Liegen am Pool und genießen den unverkennbaren Duft der Tempelpflanzen. Erholung pur ist garantiert!



## Wohnen

Die neun liebevoll gestalteten Zimmer verfügen alle über einen grandiosen Meerblick (von den Komfort Zimmern aus genießen Sie einen seitlichen Meerblick). Von den privaten Balkonen aus sind nachts die Sterne über dem Indischen Ozean zum Greifen nah. Die drei Zimmerkategorien unterscheiden sich hauptsächlich durch ihre Größe: die Zimmer der Komfort Kategorie bieten 18 qm Wohnfläche, in den Deluxe Zimmern wohnen Sie auf komfortablen 29 qm und die beiden traumhaften Superior Zimmer bieten Ihnen 35 qm Fläche zum

Wohlfühlen. Alle drei Kategorien zeichnen sich aus durch eine luftige Deckenhöhe, Regendusche und privatem Balkon mit gemütlichen Lounge-Möbeln. Mit vorhandener Klimaanlage und Deckenventilator wählen Sie selbst Ihre Wohlfühl-Wohntemperatur. Im gesamten Resort dominieren die frischen, hellen Farben Weiß und Hellgrau, die immer wieder ein gelungenes Farbspiel mit karibisch bunten Farbakzenten in Form von bunten Blüten oder dekorativen Kissenbezügen eingehen. Einzelne antike Möbelstücke wurden von den Besitzern akribisch zusammen gesucht und hochwertig aufarbeiten lassen. Sie erstrahlen heute in neuem Glanz und unterstreichen das ganz besondere Ambiente im Resort. Menschen, die eine Leidenschaft für schönes, geschmackvolles Wohnambiente mitbringen, werden das Haus lieben. Kostenloses WLAN ist im Lobby- und Restaurantbereich verfügbar.



## Genießen

Im offen gestalteten Restaurant mit einsehbarem Küchenbereich genießen Sie vorzügliche ayurvedische Speisen. Ihr Blick schweift über den gepflegten Garten hinweg auf den Indischen Ozean. Alle Zutaten stammen aus der Region und werden jeden Tag frisch und mit

aller Sorgfalt ausgesucht und zubereitet. Der Chefkoch ist informiert über die Behandlungspläne der Kurgäste und garantiert eine individuelle dosishagerechte Zubereitung der schmackhaften Menüs. So beinhalten die Menüs immer alle sechs Geschmacksrichtungen. Lecker zubereitetes Gemüse steht im Sithnara besonders hoch im Kurs. Dazu gibt es in der Regel eine kleine Getreidebeilage in Form von rotem Reis, Gerste oder ayurvedischem Brot und unverwechselbare Chutneys. Auch weißes Fleisch oder Fisch stehen gelegentlich auf dem Speiseplan, vor allem für jene Gäste, deren Vata-Energie aus dem Gleichgewicht geraten ist. Ein besonderer Fokus liegt auf dem Körperfeuer Agni, dass durch die Ernährung während Ihrer Kur gestärkt wird. Sie spüren dies deutlich an einem erhöhten Energieniveau und mehr Leichtigkeit. Damit Sie nachhaltig von den gewonnenen Kureffekten profitieren, erhalten Sie von Ihrer Ayurveda-Ärztin ausführliche Informationen für Ihre weiterführende Ernährung zuhause. Spätestens nach Ihrer Kur werden Sie wissen: gesundes Essen kann absolut köstlich sein!



## Umgebung

Sie können z.B. die Festungsstadt Galle besuchen, wo Sie auch die Möglichkeit haben, das ein oder andere Souvenir zu erwerben. Auf dem Weg dorthin sehen Sie die berühmten Stick Fisher in Ahangama und besuchen eine Meeresschildkrötenfarm. Eine benachbarte Tauchschule bietet auch Schnorchel-Exkursionen an. Wir empfehlen jedoch, jegliche Wassersport-Aktivitäten mit Ihrer Ayurveda-Ärztin abzustimmen, da an manchen Kurtagen diese kontraindiziert sind. Für Strandspaziergänge empfehlen wir die Mitnahme von Wassersandalen, um problemlos über einzelne Felsformationen laufen zu können, die das Naturriff geformt hat.



## Sonstige Infos

Dank der Unterstützung des Sithnara Ayurveda Resorts konnten in der benachbarten Grundschule Sri Indrasare in den letzten Jahren 100 weitere Schüler aufgenommen werden. Durch das Engagement freuen die Grundschüler sich bereits über einen neuen Spielplatz, neue Fenster und Unterrichtsmaterialien. Auch wird ein Beitrag zum Umweltschutz geleistet: Solaranlagen sorgen für die Warmwasseraufbereitung. Das Abwasser fließt selbstverständlich nicht ins Meer.

## Zusätzliches Entgelt

Visumgebühr für Sri Lanka: 50,- USD (Stand Dezember 2022) • Individuelle Ausflüge und Aktivitäten • Trinkgelder

# 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 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](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

Langzeitaufenthalt 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 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.

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 Wechselstuben 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

Internetcafes 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.

#### 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 Andachtsstatten 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 Tempelwachter 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 Fotopermit 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

### 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 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.

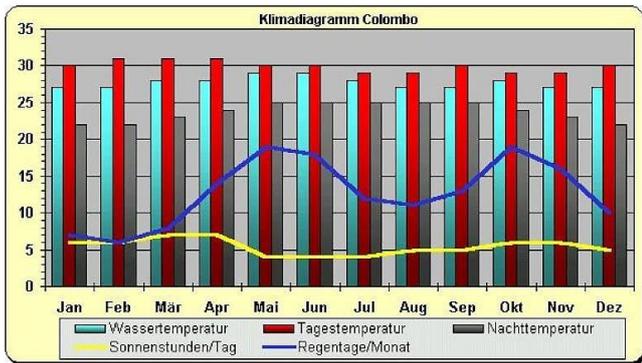
Unsere Ayurvedaresorts liegen überwiegend an der Südwestküste Sri Lankas, wo von November bis Anfang Mai am wenigsten Niederschlag fällt.

### 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 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 (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

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.

### 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

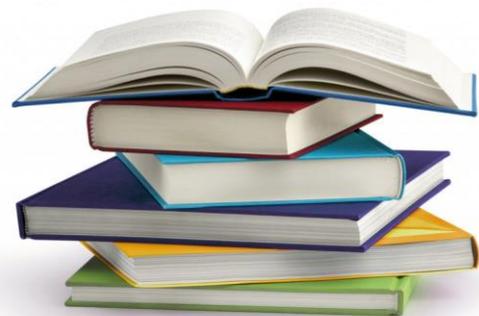
#### Weinreich, Christina:

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



Anja Manderla  
Beratung und Verkauf Ayurveda  
a.manderla@neuewege.com  
+49 2226 1588-306



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

  @neuewegereisen

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

