AYURVEDA & YOGA TRAVEL



Gruppenreise Sri Lanka klassisch

Tauchen Sie ein in die Geschichte, Küche und Kultur Sri Lankas

In Sri Lanka warten die Überreste einer spirituellen Vergangenheit darauf, von Ihnen entdeckt zu werden - vom antiken Felsenkomplex des Löwenfelsens in Sigiriya bis zu den Ruinen der singhalesischen Hauptstadt Anuradhapura. Entdecken Sie auf dieser 8-tägigen Reise durch Städte, Dschungel und Höhlen Sri Lankas Wunder der Natur und Menschen. Die Reise beginnt in Negombo und führt durch grüne Landschaften, vorbei an Teeplantagen, in den Minneriya-Nationalpark mit seiner reichen Tierwelt und in die pulsierende Hauptstadt Colombo. Ein intensives und kulturelles Erlebnis in Sri Lanka erwartet Sie.

AUF EINEN BLICK

8 Tage

ab CHF 1'160.-

Rundreisen

Englischsprechende Reiseleitung

Gruppenreise (1-12 Teilnehmer*innen)

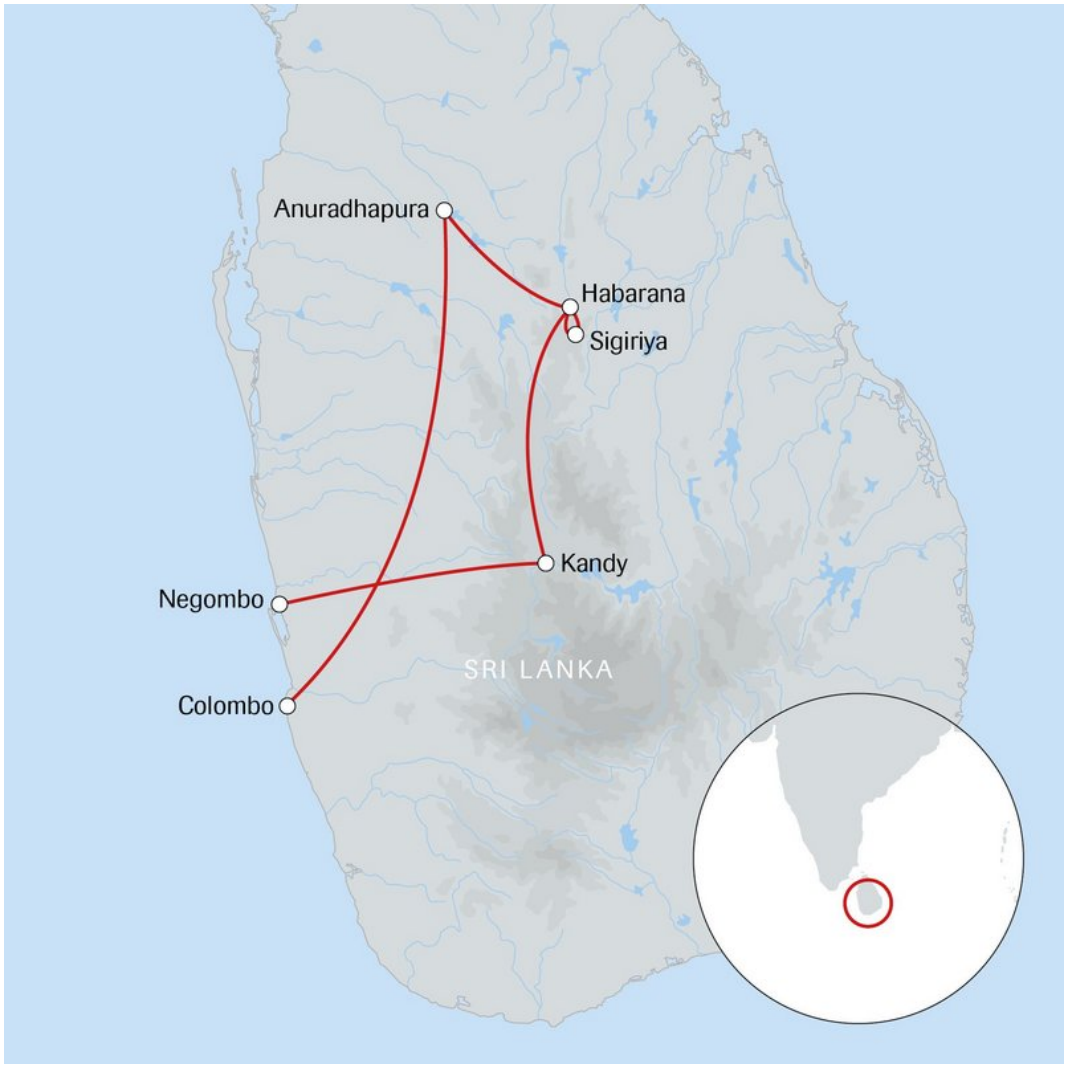
- Besuch des Zahntempels in Kandy, eine der heiligsten Orte Sri Lankas
- Panorama-Zugfahrt von Kandy nach Nuwara Eliya
- Besuch des buddhistischen Höhlentempels Dambulla
- Besteigung des Löwenfelsen in Sigiriya
- Safari im Minneriya National Park
- Mittagessen bei einer einheimischen Familie

AYURVEDA & YOGA TRAVEL

Reisedaten

15.11.2026 - 22.11.2026	Buchbar	Letzte Plätze	CHF 1'330.-
22.11.2026 - 29.11.2026	Buchbar		CHF 1'160.-
06.12.2026 - 13.12.2026	Buchbar	Letzte Plätze!	CHF 1'700.-
20.12.2026 - 27.12.2026	Buchbar	Letzte Plätze	CHF 1'700.-
27.12.2026 - 03.01.2027	Buchbar		CHF 1'670.-
30.12.2026 - 06.01.2027	Buchbar		CHF 1'590.-
03.01.2027 - 10.01.2027	Buchbar		CHF 1'400.-
10.01.2027 - 17.01.2027	Buchbar	Letzte Plätze!	CHF 1'440.-
24.01.2027 - 31.01.2027	Buchbar		CHF 1'400.-
07.02.2027 - 14.02.2027	Buchbar		CHF 1'440.-
10.02.2027 - 17.02.2027	Buchbar		CHF 1'430.-
14.02.2027 - 21.02.2027	Buchbar		CHF 1'490.-
21.02.2027 - 28.02.2027	Buchbar		CHF 1'430.-
28.02.2027 - 07.03.2027	Buchbar	Letzte Plätze	CHF 1'530.-
07.03.2027 - 14.03.2027	Buchbar	Letzte Plätze	CHF 1'460.-
14.03.2027 - 21.03.2027	Buchbar		CHF 1'430.-
21.03.2027 - 28.03.2027	Buchbar		CHF 1'440.-
24.03.2027 - 31.03.2027	Buchbar		CHF 1'430.-
28.03.2027 - 04.04.2027	Buchbar		CHF 1'460.-
11.04.2027 - 18.04.2027	Buchbar		CHF 1'370.-
18.04.2027 - 25.04.2027	Buchbar		CHF 1'360.-
09.05.2027 - 16.05.2027	Buchbar		CHF 1'320.-
23.05.2027 - 30.05.2027	Buchbar		CHF 1'320.-
20.06.2027 - 27.06.2027	Buchbar		CHF 1'320.-
04.07.2027 - 11.07.2027	Buchbar		CHF 1'320.-
11.07.2027 - 18.07.2027	Buchbar		CHF 1'320.-
25.07.2027 - 01.08.2027	Buchbar		CHF 1'320.-
08.08.2027 - 15.08.2027	Buchbar		CHF 1'360.-
15.08.2027 - 22.08.2027	Buchbar		CHF 1'360.-

Reiseroute



Reiseprogramm

1. Tag: Sonntag: Negombo (-/-/-)
Ayu-bowan! Willkommen in Sri Lanka. Ihr Abenteuer beginnt in der Stadt Negombo, die in der Nähe des internationalen Flughafens Bandaranaike liegt. Sie können heute zu jeder Zeit ankommen, da bis zum wichtigen Begrüssungstreffen um voraussichtlich 18 Uhr keine Aktivitäten geplant sind. Diejenigen, die früh ankommen, können sich auf das Leben am Meer in Sri Lanka einstimmen, indem sie die lokalen Fischerboote beobachten und vielleicht frische Meeresfrüchte essen. Die wunderschöne Umgebung lässt sich am besten mit einem Fahrrad erkunden, das Sie an der Hotelrezeption mieten können.
Information: Der Ankunftstransfer ist inkludiert, sofern Sie am Tag 1 ankommen oder Sie Zusatznächte über uns gebucht haben. Es ist sehr wichtig, dass Sie an der Begrüssungsveranstaltung teilnehmen.
Übernachtung im Hotel in Negombo

2. Tag: Kandy (F/-/-)

Nach dem Frühstück fahren Sie mit einem privaten Transfer ins üppig grüne, von Regenwald gesäumte Kandy. Unterwegs besuchen Sie eine Teefabrik und erfahren mehr über den Anbau und die Verarbeitung der duftenden, hochwertigen Teesorten der Region. Kandy zählt bis heute zu den bedeutendsten Teeanbaugebieten Sri Lankas, und die Teeplantagen an den Hängen bieten eine wunderschöne Kulisse. Anschliessend checken Sie in Ihrem Hotel ein und besuchen den berühmten Zahntempel, in dem ein Zahnreliquie des Buddha aufbewahrt wird. Der Tempel des Zahns gehört zu den heiligsten Stätten Sri Lankas. Unabhängig von Ihrer persönlichen Glaubensrichtung beeindrucken die ruhige Atmosphäre und die spürbare Ehrfurcht dieses besonderen Ortes. Falls Sie am Nachmittag noch Zeit zur freien Verfügung haben, lohnt sich ein Besuch des Botanischen Gartens von Peradeniya. Die weitläufige Anlage diente einst als privater Lustgarten der Könige von Kandy. Am Abend erleben Sie gemeinsam mit Ihrer Reisegruppe eine traditionelle Tanzvorführung, begleitet von landestypischer Musik mit mitreissenden Trommelrhythmen.
Übernachtung im Hotel in Kandy
Fahrzeit ca. 3,5 Std

3. Tag: Kandy (F/M/-)
Heute besuchen Sie das gemeinsschaftsbasierte Tourismusdorf Heeloya und lernen eine ganz andere Seite Sri Lankas kennen. Umgeben von einer üppigen Berglandschaft unternehmen Sie mit einer lokalen Reiseleitung einen Spaziergang durch das Dorf und die Reisfelder. Dabei erhalten Sie spannende Einblicke in den Alltag der Dorfbewohner sowie in die traditionellen Anbaumethoden. Anschliessend sind Sie in einem einheimischen Haus zu Gast, wo Sie bei einer Kochvorführung die Zubereitung regionaler Spezialitäten kennenlernen. Beim gemeinsamen Mittagessen entdecken Sie die typischen Aromen und Kochtechniken der Region. Nach dem Ausflug fahren Sie zurück nach Kandy. Nutzen Sie den Abend, um eine Portion Kottu Roti zu probieren, ein beliebtes sri-lankisches Gericht aus gehacktem Fladenbrot, Gemüse und einer aromatischen Gewürzmischung. Kandy war einst eines der bedeutendsten Zentren des Zimthandels, und auch heute gedeihen in der Region zahlreiche Gewürze, die der lokalen Küche ihren unverwechselbaren, intensiven Geschmack verleihen.
Übernachtung im Hotel in Kandy
Fahrzeit ca. 4 Std

4. Tag: Habarana - Sigiriya - Dambulla (F/-/-)
Nach dem Frühstück nehmen Sie Abschied von Kandy und fahren nach Habarana. Es liegt nur 12 km von Sigiriya entfernt, wo der gewaltige Löwenfelsen die Landschaft beherrscht. Am Nachmittag werden Sie diese alte Felsenfestung erkunden, doch vorher warten noch einige andere einzigartige Sehenswürdigkeiten auf Sie. Besuchen Sie einen Gewürzgarten, wo die beliebten Gewürze, die Sie zu Hause verwenden, angebaut werden. Anschliessend steht der Besuch des Höhlentempels von Dambulla mit seinen fünf Höhlen, die mit Gemälden und Statuen von Lord Buddha gefüllt sind, auf dem Programm. Wandmalereien bedecken die rauen Wände und schrägen Decken der Höhlen, die den Menschen von Sri Lanka vor der Ankunft des Buddhismus als Behausung dienten. Check-In im Hotel, anschliessend machen Sie sich auf den Weg zum Löwenfelsen, wo alte Malereien, die Überreste einer grossen Löwenskulptur und einige der ältesten Landschaftsgärten der Welt zu bewundern sind. Erklimmen Sie die gewundenen Stege, um dieses unglaubliche Beispiel antiker Stadtplanung zu erkunden. Die Schönheit des Sonnenuntergangs vom Löwenfelsen aus wird ein unvergessliches Erlebnis bleiben.
Information: Bei der Besteigung des Löwenfelsens müssen viele raue, schmale Stufen und enge Gänge überwunden werden. Gutes Schuhwerk und ein angemessenes Mass an Fitness werden für diese Aktivität empfohlen. Wenn Sie nicht teilnehmen möchten, können die Gärten und das Museum am Fusse des Löwenfelsens besucht werden.
Übernachtung im Hotel in Habarana
Fahrzeit ca. 3 Std.

5. Tag: Minneriya-Nationalpark Safari (F/M/-)
Geniessen Sie heute Morgen einen erholsamen Schlaf und schliessen Sie sich Ihrem Reiseleiter und Ihrer Gruppe zu einem hausgemachten Mittagessen bei einer einheimischen Familie an. Nach einem Begrüssungsgetränk mit selbst angebauten tropischen Früchten nehmen Sie draussen im Garten unter den Bäumen Platz, wo traditionelle Gerichte wie Reis und Curry, vielleicht mit frischem Fisch aus den örtlichen Seen, serviert werden. Nach dem Mittagessen unternimmt die Gruppe eine Jeep-Safari im Minneriya-Nationalpark, wo man in den immergrünen Wäldern und im Buschland Elefanten, Sambarhirsche und vielleicht sogar Leoparden beobachten kann.
Information: Je nach Jahreszeit wird die Safari vom Minneriya-Nationalpark in den Kaudulla-Nationalpark oder den Hurulu-Eco-Park verlegt, um Ihnen die besten Chancen für Wildtierbeobachtungen zu bieten. Alle drei Parks grenzen aneinander und wilde Tiere, einschliesslich Elefanten, bewegen sich frei zwischen ihnen.
Übernachtung im Hotel in Habarana

6. Tag: Habarana - Anuradhapura Fahrradtour (F/-/-)
Verabschieden Sie sich von den grünen Ebenen von Sigiriya, die Reise geht weiter nach Anuradhapura, wo einige der am besten erhaltenen antiken Ruinen des Landes warten. Nehmen Sie an einer geführten Fahrradtour durch Anuradhapura teil, einer beeindruckenden Stätte, die zum Weltkulturerbe gehört. Die Pracht der Ruinen lässt nur vermuten, wie diese Gegend in ihrer Blütezeit vor Hunderten von Jahren ausgesehen haben muss. Wenn Sie lieber auf das Fahrrad verzichten möchten, können Sie die Tour auch mit einem Tuk Tuk machen. Anuradhapura beherbergt auch einen heiligen, uralten Bo-Baum, der ursprünglich aus einem Zweig des berühmten Bo-Baums in Budda Gaya stammt.
Übernachtung im Hotel in Anuradhapura
Fahrzeit ca. 1,5 Std.

7. Tag: Colombo (F/-/-)
Nach dem Frühstück können Sie auf der Fahrt nach Colombo die Landschaften Sri Lankas an sich vorbeiziehen lassen. Auf einer Bustour in Colombo besichtigen Sie einige der wichtigsten Sehenswürdigkeiten der Stadt, darunter den Unabhängigkeitsplatz, das Parlament und das Nationalmuseum. Erkunden Sie anschliessend den Pettah-Markt zu Fuss. Hier finden Sie eine Sammlung von Kunsthandwerk aus dem ganzen Land, gefertigt von kleinen Handwerksbetrieben. Wenn Sie das Glück haben, an einem Samstag in Colombo zu sein, sollten Sie den Good Market besuchen - einen lokalen Markt mit vielen Ständen, an denen soziale Unternehmen und verantwortungsbewusste Betriebe vorgestellt werden. Heute Abend haben Sie die Möglichkeit, bei einem gemeinsamen Abendessen mit Ihrer Reisegruppe auf Ihre Sri Lanka-Reise anzustossen.
Übernachtung im Hotel in Colombo
Fahrzeit ca. 5,5 Std.

8. Tag: Colombo (F/-/-)
Heute heisst es nach dem Frühstück Abschied nehmen. Rückreise in die Schweiz, individuelle Weiterreise oder Transfer zum einem gebuchten Ayurveda-Hotel.

Hinweise: F = Frühstück, M = Mittagessen, A = Abendessen.

Programmänderungen bleiben ausdrücklich vorbehalten.
Weitere Daten auf Anfrage.

Unsere Meinung

Wir empfehlen diese Reise, weil sie Ihnen die ganze Vielfalt Sri Lankas näherbringt – von einer

spannenden Safari im Minneriya-Nationalpark über spirituelle Erlebnisse im Zahntempel von Kandy bis hin zu beeindruckenden Kulturerbstätten wie Anuradhapura oder Sigiriya. Geniessen Sie eindrückliche Landschaften im Hochland von Nuwara Eliya, probieren Sie frischen Ceylon-Tee und erleben Sie die sri-lankische Küche hautnah bei Mahlzeiten mit Einheimischen. Eine kompakte und unvergessliche Kombination aus Natur, Kultur und authentischen Begegnungen.

Im Preis inbegriffen

- Alle Transfers und Überlandfahrten, ausser bei An- und Abreise
- Folgende Aktivitäten:
  - Kandy: Kulturelle Tanzvorführung; Zahntempel; Besuch einer Teefabrik; hausgemachtes Mittagessen
  - Dambulla: Höhlentempel
  - Sigiriya: Besuch der Festung am Löwenfelsen; hausgemachtes Mittagessen; Besuch des „Zero Plastic Impact Centre“, einem Partner der Intrepid Foundation
  - Matale: Gewürzgarten
  - Minneriya: Jeep-Safari
  - Anuradhapura: Bodhi-Baum-Tempel; Radtour durch die heilige Stadt
  - Colombo: Stadtrundfahrt mit dem Bus; geführter Marktbesuch

Im Preis nicht inbegriffen

- Flüge nach /ab Colombo (gerne buchen wir die Flüge für Sie)
- Flughafentransfers
- Visum
- Einzelzimmerzuschlag (ca. CHF 300.-, auf Anfrage)
- Nicht erwähnte Mahlzeiten und Getränke
- Optionale Ausflüge und Eintritte
- Trinkgelder sowie persönliche Ausgaben
- Beitrag für Klima- und Naturschutz (CHF 25.-)

Preise

- Richtpreis pro Person im Doppelzimmer siehe Preistabelle
- Einzelzimmerzuschlag ab CHF 255.-

Hinweise

Gruppenzusammensetzung
Internationale Gruppenreise mit einer lokalen, englischsprechenden Reiseleitung. Gutes bis sehr gutes Englisch ist von Vorteil.

Reiseart
Unterkünfte in Mittelklassehotels, entspanntes Reisetempo, diverse Mahlzeiten und viele Aktivitäten

inklusive.

Ayurveda-Kur / Verlängerung / Flugbuchung
Diese Rundreise eignet sich ideal, um vor einer Ayurveda-Kur Sri Lanka kennenzulernen. Sehr gerne offerieren wir Ihnen im Anschluss eine entspannende Ayurveda-Kur und buchen Ihnen gerne die passenden Flüge dazu.

Klima
Das Klima in Sri Lanka ist tropisch und wird stark von den Monsunwinden beeinflusst, die das Wetter in den verschiedenen Regionen des Landes bestimmen. Aufgrund dieser Monsune gibt es keine einheitliche Regenzeit für das ganze Land. Die Süd- und Westküste sowie das zentrale Hochland sind in den Monaten Dezember bis März von trockenem, sonnigem Wetter geprägt. In dieser Zeit sind die Temperaturen entlang der Küste warm, während sie im zentralen Hochland kühler und angenehmer sind. Von Mai bis September bringt der Südwestmonsun Regen in diese Gebiete, was besonders in den höher gelegenen Regionen zu kühleren Temperaturen und häufigen, teils heftigen Niederschlägen führt. Das kulturelle Dreieck im zentralen Norden, einschließlich der Städte Anuradhapura und Sigiriya, bleibt das ganze Jahr über relativ trocken, mit der besten Reisezeit zwischen Januar und April, wenn die Temperaturen moderat und die Niederschläge gering sind.



