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 1'540.-

Rundreisen

Englischsprechende Reiseleitung

Gruppenreise (1-12 Teilnehmer*innen)

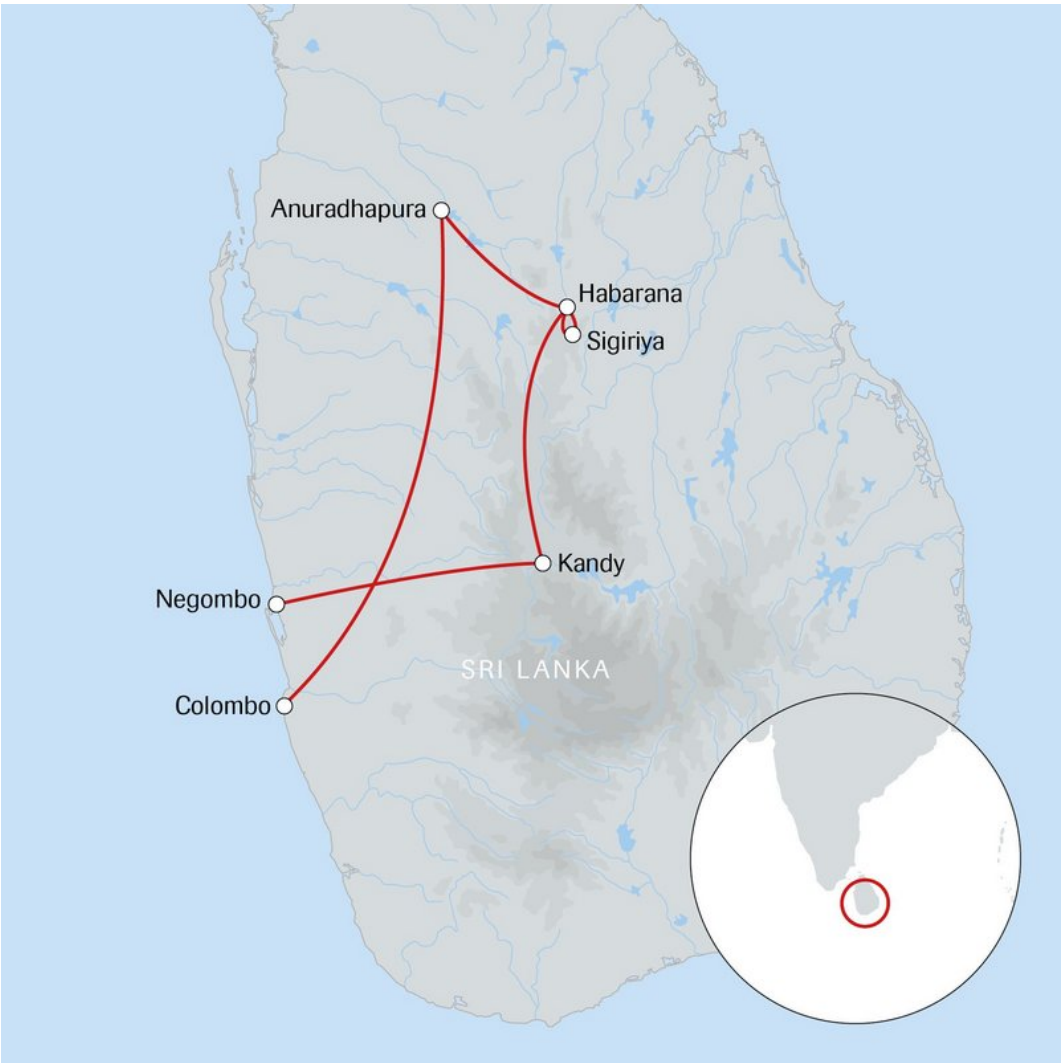
- Besuch des Zahntempels in Kandy, eine der heiligsten Orte Sri Lankas
- Panorama-Zugfahrt von Kandy nach Nuwara Eliya
- Besuch des buddhistischen Höhlentempels Dambulla
- Besteigung des Löwenfelsen in Sigiriya
- Safari im Minneriya National Park
- Mittagessen bei einer einheimischen Familie

AYURVEDA & YOGA TRAVEL

Reisedaten

23.11.2025 - 30.11.2025	Buchbar	Letzte Plätze	CHF 1'650.-
07.12.2025 - 14.12.2025	Buchbar	Letzte Plätze	CHF 1'690.-
21.12.2025 - 28.12.2025	Buchbar	Letzte Plätze	CHF 1'800.-
28.12.2025 - 04.01.2026	Buchbar	Letzte Plätze	CHF 1'760.-
04.01.2026 - 11.01.2026	Ausgebucht		CHF 1'600.-
25.01.2026 - 01.02.2026	Buchbar		CHF 1'540.-
01.02.2026 - 08.02.2026	Buchbar		CHF 1'450.-
08.02.2026 - 15.02.2026	Buchbar		CHF 1'520.-
15.02.2026 - 22.02.2026	Buchbar		CHF 1'500.-
22.02.2026 - 01.03.2026	Buchbar		CHF 1'500.-
01.03.2026 - 08.03.2026	Buchbar	Letzte Plätze	CHF 1'650.-
08.03.2026 - 15.03.2026	Buchbar		CHF 1'530.-
15.03.2026 - 22.03.2026	Buchbar		CHF 1'530.-
22.03.2026 - 29.03.2026	Buchbar		CHF 1'500.-
29.03.2026 - 05.04.2026	Buchbar		CHF 1'520.-
05.04.2026 - 12.04.2026	Buchbar		CHF 1'610.-
12.04.2026 - 19.04.2026	Buchbar	Letzte Plätze	CHF 1'640.-
19.04.2026 - 26.04.2026	Buchbar		CHF 1'480.-
26.04.2026 - 03.05.2026	Buchbar		CHF 1'420.-
10.05.2026 - 17.05.2026	Buchbar		CHF 1'370.-

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/M/-)

Nach dem Frühstück brechen Sie auf in das üppige, vom Regenwald umgebene Kandy, wo Sie bei Ihrer Ankunft ein köstliches, hausgemachtes Mittagessen geniessen. Erfrischen Sie sich mit einem Begrüssungsgetränk aus hausgemachtem Fruchtsaft und geniessen Sie dann die traditionelle sri-lankische Küche mit einem Stück süssem Kithul Thalapa zum Dessert. Nach dem Mittagessen checken Sie in Ihr Hotel ein und besuchen dann den Zahntempel, in dem eine Zahnreliquie des Buddha aufbewahrt wird. Der Zahntempel ist einer der heiligsten Orte Sri Lankas und unabhängig von Ihrer spirituellen Neigung ist die Stille des Tempels und die Atmosphäre unglaublich beeindruckend. Wenn Sie heute Nachmittag noch Zeit und Lust haben, können Sie optional den Botanischen Garten von Peradeniya besuchen, der einst ein privater Spielplatz der königlichen Familie von Kandy war. Heute Abend nehmen Sie mit Ihrer Gruppe an einer traditionellen Tanzvorführung zu traditioneller Musik teil.
Übernachtung im Hotel in Kandy
Fahrzeit ca. 3,5 Std.

3. Tag: Kandy – Nuwara Eliya – Kandy (F/-/-)
Heute erwartet Sie ein Highlight: eine Panoramafahrt mit dem Zug nach Nuwara Eliya. Die immergrünen Hügel und das kühle Klima im prächtigen Hochland machten diese Stadt im 19. Jahrhundert zu einem wichtigen Rückzugsort für die britischen Kolonialisten. Viele Gebäude aus dieser Zeit sind noch erhalten. Sie machen Halt in einer Teefabrik und erfahren mehr über den Anbau der duftenden, hochgeschätzten Teesorten der Region. Nuwara Eliya ist nach wie vor ein wichtiges Teeanbaugebiet und die Plantagen, die sich über die Hügel verteilen, bieten eine herrliche Kulisse. Nach dem Besuch von Nuwara Eliya geht es zurück nach Kandy und der Reiseleiter verrät Ihnen vielleicht, wo das beste Kottu Roti (gehackte Roti mit Gemüse und vielen Gewürzen) erhältlich ist. Kandy war eine der wichtigsten Zimtquellen der Welt und in der Region wird eine Vielzahl von Gewürzen angebaut, die das Essen zu einem wahren Geschmackserlebnis machen.
Information: Die Nachfrage nach Zugtickets ist sehr gross. Sollte wider Erwarten keine Reservation gemacht werden können, wird die Reise mit einem privaten Fahrzeug stattfinden.
Übernachtung im Hotel in Kandy
Fahrzeit ca. 6,5 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.

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

- Transfer Flughafen - Hotel
- Alle Transfers und Überlandfahrten im

Im Preis nicht inbegriffen

- Flüge nach /ab Colombo
- Einzelzimmerzuschlag (ca. CHF 300.-, auf Anfrage)
- Nicht erwähnte Mahlzeiten und Getränke
- Optionale Ausflüge und Eintritte
- ETA/Visum für Sri Lanka, ca. CHF 50.- (Details zur Einholung senden wir Ihnen zu)
- Trinkgelder sowie persönliche Ausgaben

Preise

- Preis pro Person im Doppelzimmer: ab CHF 1540.-
  Zuschlag Einzelzimmer: ca. CHF 300.-

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.