



Sri Lanka – Women’s Culture



Daten 2024/2025	Preise im DZ	Zuschlag EZ	Anfragen & Buchen
29.04.-12.05.2024	CHF 4'260	CHF 1'050	044 350 30 50
04.11.-17.11.2024	CHF 4'350	CHF 1'120	044 350 30 50
27.01.-09.02.2025	CHF 4'350	CHF 1'120	044 350 30 50
21.04.-04.05.2025	CHF 4'350	CHF 1'120	044 350 30 50
Dauer: 14 Tage	Gruppe 10-14 Frauen	Reiseleitung: Achi – unsere achtsame Reiseleiterin mit Yoga-Ausbildung (englischsprechend)	
Charakter	Yoga, NGO-Besuche, Women only, Gruppenreise, Badeferien, Begegnungen, Besuche, Genussreise, Kultur, Safari, Verwöhnen & Wohlfühlen		

Sri Lanka ist die einzigartige, traumhaft schöne Insel im indischen Ozean, auf der es 1001 Dinge und mehr zu entdecken gibt: kleine Buddha-Tempel, scharfes Curry auf einem Bananenblatt, frischen Tee in Bioqualität, temporeiche Fahrten mit dem Tuk-Tuk oder genüssliche Zugsfahrt vorbei an malerischen Wasserfällen. Dann die gastfreundlichen Menschen, die uns offen Einblick in ihr Leben und ihre Philosophien geben. Wir treffen sie an heiligen Orten, geniessen mit ihnen eine Morgenmeditation, spazieren mit ihnen über den Markt oder im botanischen Garten. Wir besuchen buddhistisch heilige Orte, besteigen den Fels Sirigiya, sind mit dem Jeep im Minneriya Nationalpark unterwegs, bestaunen freilebende Elefanten im Abendlicht. UNESCO-Weltkulturerbe, Curry, Gewürze, Shopping - diese Reise ist ein Potpourri aus Reise-Highlights, in der Kleingruppe, mit den Frauen aus Sri Lanka.

Highlights: Barefoot-Galerie – Frauen und Textilien – Workshop Tanz in Kandy – Curryevent zum Geniessen – Meditation «for beginners» – Besuche und Begegnungen

Women Travel – kleine Gruppen – Frauen relevante Themen – zusammen mit ausgewählten Expertinnen – Von Frau zu Frau – authentisches Reisen – ausgesucht und persönlich geführte Hotels



Reiseprogramm

Tag 1: Zürich – Colombo, Abflug

Treffpunkt an der Bye Bye Bar am Flughafen Zürich. Abendflug nach Colombo auf der Insel Sri Lanka.

Tag 2: Ayubowan! – Willkommen auf der Insel

[M, A]

Wir werden von der Reiseleiterin am Flughafen abgeholt und machen einen Besuch in der Textil-Galerie «Barefoot». Im Gespräch erfahren wir, wie dieses bekannte Textilgeschäft aus Frauenhand entstanden ist. Danach bummeln wir durch die Altstadt und lernen die Stadtgeschichte aus verschiedenen Perspektiven kennen. Leichtes Abendessen in einem von Geoffrey Bawa – einem der bekanntesten Architekten Asiens – gestalteten Restaurant. Für sein Gesamtwerk erhielt er den «Aga-Khan-Award» für Architektur.

Tag 3: Colombo – Negombo mit Besuch im NGO

[F, A]

Strandspaziergang an der atemberaubenden Promenade von Colombo. Der Tag beginnt mit einem Besuch im bekannten Warenhaus «Odel» – von einer Frau gegründet. Wir trinken einen Ceylon Tee aus dem Hochland und geniessen ein Kokos-Nuss-Cookie dazu. Anschliessend Fahrt nach Negombo – einer sympathischen Stadt zwischen Meer und Lagune. Hier treffen wir Indira, die zusammen mit den Fischerfrauen von Negombo wunderschöne Kunstkarten herstellt. Besuch im Atelier. Wenn es die Zeit erlaubt, besuchen wir die stark frequentierte St.-Marien-Kirche, die meisten Leute in Negombo sind katholisch.

Tag 4: Spirituelle Begegnung mit einem Mönch

[F, A]

Wir besuchen den Markt und den Fischhafen von Negombo, einer quirligen Stadt am Meer. Wir blicken hinter die Kulissen und entdecken auf dem Markt die Früchte-Vielfalt der Insel: Ananas, Mango, Bananen, Drachenfrüchte – es heisst: probieren und geniessen. Danach Fahrt (ca. 3h) nach Anuradhapura, seit 1982 UNESCO-Weltkulturerbe. In der früheren Hauptstadt finden Sie eine der interessantesten Ruinenstätte Südasiens. Hier steht auch der heiligste Baum der Insel: der Sri-Maha-Bodhi-Baum. Er ist ein Ableger des grossen Bodhi-Baumes aus Indien, unter dem Buddha seine Erleuchtung fand. Wir treffen uns mit einem buddhistischen Mönch zum Diskurs und zur Meditation – eine ideale Einstimmung auf die Reise.

Tag 5: Elefanten im Dorf – ein respektvolles Zusammenleben

[F, A]

Nach dem Frühstück erblicken wir die heilige Ruwanweliseya Stupa, ca. 140 v. Chr. erbaut. Danach fahren wir nach Dambulla (ca. 2h) – durch kleine Dörfer, vorbei an buddhistischen Tempeln, Blumengärten, blühenden Frangipani und tropischen Landschaften. Die sanfte Landschaft lädt zum Träumen ein und die Dambulla Höhlentempel sind ein einzigartiger, kultureller Höhepunkt von Sri Lanka (UNESCO Weltkulturerbe). Danach besuchen wir ein Dorf, wo wir das natürliche Zusammenleben von Menschen und Elefanten erleben. Eine Kokosnuss erfrischt uns nach den Aktivitäten des Tages.

Tag 6: Schulbesuch – Polonnaruwa – Curry auf dem Bauernhof – Minneriya Nationalpark [F, M, A]

Wir besuchen eine Dorf-Schule und lernen das Schulsystem des Landes kennen. Die Lehrerinnen erzählen über Herausforderungen und Freuden. In Polonnaruwa haben wir Fahrräder reserviert – wir fahren an zahlreichen Buddha-Statuen sowie prachtvollen Überresten eines grossen Stupas und mehreren Tempeln der ehemaligen Hauptstadt des singhalesischen Reiches aus dem 11.-13. Jh. vorbei. Höhepunkte: Gal Vihara, die aus einem Stein heraus gemeisselten liegenden und stehenden Buddhas (UNESCO-Weltkulturerbe). Danach geniessen wir ein feines Curry-Mittagessen bei einer Bauernfamilie. Die Safari im Minneriya Nationalpark zeigt uns Wildlife pur – wir erleben auf der Jeepfahrt den Dschungel mit frei grasenden Elefanten, vielen Vögeln, Weissbartlanguren und Hirschen.



Tag 7: Die Wolkenmädchen von Sigiriya und die Gewürzgärten [F, M, A]

Sportlich beginnt der heutige Tag: wir besteigen den Monolithen Sigiriya (UNESCO Weltkulturerbe). Die «Wolkenmädchen», die bekannten Fresken zieren die Felswand. Auf der Festung gibt es die spektakulärsten Insta-Fotos! Wir geniessen die Aussicht auf die Umgebung. Weiterfahrt Richtung Kandy. In dieser Gegend wachsen die tropischen Gewürze wie Nelken, Kardamom, Zimt und Pfeffer. In einem privaten Gewürzgarten sehen wir die Gewürzsträucher und können danach gleich ein «Curry homemade» probieren, das Mittagessen wird mit frischen Gewürzen gekocht und ist in der Tat ein bisschen würzig – wir sind im Gewürzland Sri Lanka. In Kandy erreichen wir dann die heilige Stadt am malerischen See, mit dem Zahntempelbezirk, ein UNESCO Weltkulturerbe und ein absolutes buddhistisches Must unseres Besuches.

Tag 8: Yoga, klassischer Tanz und heiliger Zahntempel [F, M, A]

Der Tag beginnt meditativ mit einer Yogastunde. Danach fahren wir zu den «Royal Botanical Gardens», einem der schönsten Gärten Asiens. Danach Besuch bei einem privaten Tanzlehrer, der «Kandyan Dances» lehrt. Wir sind zum Tanzworkshop eingeladen! Mittagessen. Gegen Abend besuchen wir den Tempel des Zahns, der im 17. Jh erbaut worden ist. Er steht im Zentrum der Stadt und ist philosophisches und religiöses Zentrum der Insel. Abends kommen die Gläubigen in Familien-Gemeinschaften zum Beten, bringen Blumen und Räucherstäbchen. Ein Erlebnis.

Tag 9: Bahnfahrt durch Teeplantagen ins Hochland [F, A]

Wir fahren durch grün leuchtende Teeplantagen und mystisch im Nebel verhangene Hügel nach Nano Oyu. Diese Reise ist einzigartig, die Begegnungen auf der Fahrt sind spannend, die Aussichten fantastisch. Sie sitzen in der 2. Klasse, in offenen Wagen, der Wind weht Ihnen in den Haaren. Auf der Stadtführung in Nuwara Eliya erleben wir den Basar und besuchen ein Kinder-NGO.

Tag 10: Ein Tässchen Tee im Bergland [F, A]

1815 begannen die Engländer*innen, Tee in der Bergregion von Nuwara Eliya zu pflanzen. Noch heute werden auf wunderschön gelegenen Anwesen Tee kultiviert und verkauft. In der Teefabrik sehen wir, was ein Orange Pekoe, BOP, BOPF und Dust sind. Sie geniessen ein Tässchen frischen Tee. Danach Fahrt an die Südküste (ca. 5,5h). Wir kommen gerade rechtzeitig zum Sonnenuntergang am Meer an.

Tage 11 und 12: Baden, Yoga, Barfuss geniessen [F, A]

Genusstage – es ist herrlich und wir haben Zeit für Yoga, eine wohltuende Massage oder zum Baden.

Tag 13: Die historische Altstadt von Galle (Unesco Weltkulturerbe) [F, M]

Fahrt nach Galle. Besuch der Altstadt und Bummel durch die historische Kolonialstadt. Sie ist ein gelungener Mix aus europäischer und asiatischer Architektur, die vielen Geschäfte der Altstadt machen den Ort zu einem kleinen, aber feinen Shoppingparadies. Der arabische Einfluss ist gross, führten doch früher alle Handelsrouten von China über Galle nach Yemen oder Zanzibar. Direkt am Meer mit grandioser Aussicht geniessen wir ein Gourmet Mittagessen, bevor es dann am Nachmittag zum Flughafen geht. Abends Rückflug nach Zürich.

Tag 14: Ankunft in Zürich am Morgen.

Programmänderungen bleiben ausdrücklich vorbehalten.



Ihre Unterkünfte

Ort	Hotel	Kategorie	Kurzbeschreibung
Colombo	Galle Face Hotel	*****	Traumhaft schönes Kolonialstilhotel, direkt am Meer und in der Stadt gelegen
Negombo	Jetwing Hotel	****	Erstklasshotel
Anuradhapura	Forest Rock Gardens	***	Mittelklassehotel – einzigartig, Öko
Habarana	Habarana Village by Cinnamon	****	Exquisites Hotel in grosser Gartenanlage, Pool, Ayurveda
Kandy	Amaya Hills	****	Mit Aussicht über Kandy, Berglage
Nuwara Eliya	Blackpool Hotel	****	Kolonialstilhotel mit Blumengarten
Talalla	Talalla Retreat o.ä.	Boutiquehotel	Direkt am Strand, mit Pool, Yoga. Lockeres Ambiente, Barfuss-Hotel

Daten 2024/2025	Preise im DZ	Zuschlag EZ	Anfragen & Buchen
29.04.-12.05.2024	CHF 4'260	CHF 1'050	044 350 30 50
04.11.-17.11.2024	CHF 4'350	CHF 1'120	044 350 30 50
27.01.-09.02.2025	CHF 4'350	CHF 1'120	044 350 30 50
21.04.-04.05.2025	CHF 4'350	CHF 1'120	044 350 30 50
Dauer: 14 Tage	Gruppe 10-14 Frauen	Reiseleitung: Achi – unsere achtsame Reiseleiterin mit Yoga-Ausbildung (englischsprechend)	
Charakter	Yoga, NGO-Besuche, Women only, Gruppenreise, Badeferien, Begegnungen, Besuche, Genussreise, Kultur, Safari, Verwöhnen & Wohlfühlen		

Inbegriffen: Linienflüge Zürich-Doha-Colombo-Doha-Zürich in Eco Class in der günstigsten Klasse, Flughafentaxen / Treibstoffzuschläge (2/2024), Unterkunft mit Mahlzeiten gem. Programm, Mineralwasser, alle Besichtigungen wie beschrieben inkl. Eintritte, Meditation, Tanz-Workshop, Curry-Event, Fahrten im klimatisierten Bus, Zugsfahrt, Agenturservice, Englischsprachige Reiseleiterin in Sri Lanka, Gruppenchat, Begegnungshonorare, Reisedokumentation, Reisebuch Sri Lanka, Reiseberatung.

Nicht inbegriffen: ETA-Einreisegenehmigung, pers. Ausgaben, nicht inbegr. Mahlzeiten, fak. Aktivitäten, Trinkgelder, Annullierungs- und SOS-Schutzversicherung ab CHF 134 (Jahresversicherung), auf Wunsch Flüge Business-Class und CO₂-Kompensation myclimate.org, Servicehonorar Basic CHF 85, Reisegarantie 0.18%. Weitere Informationen in den [FAQs](#).

Bemerkungen: Es gelten die allgemeinen Reisebedingungen von Women Travel. Versicherung ist Sache der Teilnehmerinnen.

Gut zu Wissen

Klima: Tropisch, heiss und feuchtes Klima (28-32 Grad C), im Bergland häufig Regen, kühle Nächte.

Einreise: Schweizer Bürgerinnen benötigen einen Reisepass, der noch mind. 6 Monate über die Rückreise hinaus gültig ist und eine Einreisegenehmigung (durch Women Travel).

Flugpreise: Bei Flugreisen berechnen wir die Flüge auf Spezial-Tarifen zum Zeitpunkt der Kalkulationen, es kommt leider immer wieder vor, dass gerade bei späten Buchungen diese günstigen Flugplätze ausgebucht sind, dann offerieren wir Ihnen den zum Buchungsdatum geltenden Flugzuschlag.

Gruppengrösse: Wenn die Gruppengrösse bis 21 Tage vor Reisebeginn nicht erreicht ist, offerieren wir eine Kleingruppe mit Zuschlag, eine alternative Reise oder müssen die Reise im Extremfall absagen (gem. AVRB).



Gruppenchat: Wir richten für unsere Gruppenreisen zwei Wochen vor der Reise einen WhatsApp Gruppenchat ein. Hier können Sie sich vor der Reise bereits kennen lernen und austauschen. Es machen nur diejenigen mit, die das möchten. Wir fragen Sie vor der Reise nochmals, ob Sie mitmachen möchten. Der Chat wird nach der Reise aufgelöst.

Fahrzeuge: japanische Kleinbusse – je nach Gruppengrösse z.B Toyota Hiace oder Coaster mit Klimaanlage. Die Insel ist hügelig, die Fahrten sind z.T. mit Kurven recht anstrengend, aber die Strassen sind geteert.

Respektvoll Reisen: Respekt ist in fremden Kulturkreisen sehr wichtig und soll für alle Reiseteilnehmerinnen selbstverständlich sein. Bitte üben Sie Toleranz und Zurückhaltung, seien Sie offen und höflich. Lassen Sie beim Fotografieren zu, dass die Einheimischen auch Sie fotografieren. Fragen Sie bitte vor dem Fotografieren um Erlaubnis.

Abfall entsorgen/Wasser sparen: Bringen Sie Ihre eigene Trinkflasche mit und füllen Sie am Morgen Tee oder Mineralwasser im Hotel in diese Flaschen. Nehmen Sie all Ihren Abfall immer wieder zurück ins Hotel und entsorgen Sie ihn mit der Reiseleiterin im Hotel oder an den Entsorgungsstellen. Lassen Sie bitte nichts liegen.

Essen unterwegs: Frühstück ist immer im Hotel, die Mittagessen immer in kleinen Curry-Restaurants oder bei Familien, die gewohnt sind, für Tourist*innen zu kochen. Das Essen ist authentisch und scharf. Vegetarische Gerichte sind in Sri Lanka überall erhältlich. Die Abendessen sind meistens im Hotel, das Essen ist moderat gewürzt. Es gibt immer und überall viele frischen Früchte und sehr viel gesundes Gemüse.

Gesundheit: www.healthytravel.ch: keine Impfungen obligatorisch, aber einige sind empfohlen. Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt spät. 30 Tage vor Abreise.

Sicherheit: www.eda.admin.ch – das eidgenössische Departement für auswärtige Angelegenheiten EDA klärt über die Sicherheitslage im Reiseland (Reisehinweise) auf.

Weitere Informationen: Bitte nehmen Sie sich Zeit und lesen unsere «Travelservices» der Länder durch. Sie erhalten diese Informationen mit der Bestätigung.

Verlängerung an der Südküste:

Sie können Ihre Ferien um einige Tage an der Südküste verlängern, wir buchen Ihnen gerne die Zusatznächte im Badeferienhotel und den Transfer zum Flughafen Colombo. Die Rückflüge sind täglich möglich.

Women Travel Reiseclub: Profitieren Sie als Kundin von attraktiven Frauenevents. Wer bei uns bucht, wird exklusives Mitglied des Women Travel Frauenreisecclubs. Das Angebot finden Sie hier >>>



Programme, Fotos, Reisekonzept © Women Travel, Fotos Women Travel und i-stock
Preisstand Febr. 2024, 23_24_SRI

**Women Travel – authentic Travel Experiences since 1990 -
Wir sind Mitglied bei:**

