

# Sri Lanka: Yoga, Wellness & Meditation

## 11 Tage Privat- und Wellnessreise ab/bis Colombo

Erleben Sie eine unvergleichliche Reise nach Sri Lanka, die Sie in die Welt von Wellness, Yoga und Meditation entführt und gleichzeitig die faszinierenden Sehenswürdigkeiten dieses tropischen Paradieses offenbart. Diese exklusive Reise vereint spirituelle Erholung mit den beeindruckenden kulturellen und natürlichen Höhepunkten der Insel.



Webcode: 43661  
ab € 4.499,-

### Reiseverlauf (Änderungen vorbehalten)

#### 1. Tag: Colombo - Horathapola Estate (A).

Bei Ihrer Ankunft in Colombo werden Sie von Ihrem lokalen Reiseführer empfangen, der Sie während Ihres gesamten Aufenthalts begleiten wird. Anschließend werden Sie zu Ihrem Übernachtungshotel in Horathapola gebracht. Am Abend treffen Sie einen erfahrenen Yoga-Guru, der Ihnen eine kurze Einführung in Yoga, seine Bedeutung für das Wohlbefinden von Körper und Geist sowie einige der grundlegenden Positionen, die Sie in den kommenden Tagen üben werden, gibt. Anschließend genießen Sie eine Willkommensfeier mit einem Abendessen aus Meeresfrüchten, Cocktails und einer Auswahl an frischem tropischem Fruchtpunsch und hausgemachten Weinen aus Königskokosnuss, Cashewfrucht, Ananas, Zitrone, Ingwer und anderen Früchten.

2 Ü: Horathapola Estate.

#### 2. Tag: Horathapola Estate (F/A).

Der Tag beginnt mit einem belebenden Start mit der Einführung in sechs der insgesamt zwölf Yoga-Positionen (Asanas) des Sonnengrußes. Nach dem anschließenden Frühstück erwartet Sie ein Expertenvortrag über Meditation, gefolgt von einer Einführung in die grundlegenden Atem- und Gehmeditationen, bei denen Sie lernen, sich mit dem Geist anzufreunden.

Am späten Nachmittag unternehmen Sie eine geführte Tour durch das lebendige Bio-Anwesen, das voll von Vegetation, Kokosplantagen, Früchten, Gemüse, Kräutern, Gewürzen und Reisfeldern ist.

Am Abend beenden Sie Ihren Tag, indem Sie die letzten sechs Yoga-Positionen (Asanas) des Sonnengrußes erlernen. Das Abendessen genießen Sie in Ihrem Bungalow.

#### 3. Tag: Horathapola Estate - Dambulla (F/M/A).

Vor dem Frühstück lernen Sie das vollständige Set der 12 Yoga-Positionen des Sonnengrußes. Nach dem Frühstück erhalten Sie eine Einführung in die Samatha-Meditationstechnik und setzen die Atem- und Gehmeditation fort.

Kurz nach dem Mittagessen checken Sie aus dem Horathapola Estate aus und fahren nach Dambulla, um den Höhlentempel zu besuchen. Er gilt noch heute als eines der bedeutendsten buddhistischen Klöster. Die Decke der Höhle ist mit der größten Sammlung von Gemälden in einem Höhlentempel in Sri Lanka bedeckt, und um Sie herum befindet sich die größte Ansammlung von Buddha-Statuen an einem einzigen Ort. Während Sie durch den Tempel wandern, spüren Sie die Ruhe und die außerordentlich gut erhaltene

Atmosphäre dieses Ortes. Es ist kein Wunder, dass der Felsentempel zum UNESCO-Weltkulturerbe erklärt wurde. Ihr Reiseführer bringt Sie in Ihre Unterkunft für die nächsten Tage.

3 Ü: Kalundewa Retreat.

#### **4. Tag: Dambulla (F/A).**

Den heutigen Tag starten Sie wieder mit dem Sonnengruß, welchen Sie kontinuierlich, langsam und gleichmäßig üben. Genießen Sie das Frühstück im Resort. Anschließend erhalten Sie eine Einführung in die Welt der Heilpflanzen: Aufgrund ungesunder Essgewohnheiten sind Diabetes und Cholesterin häufige Beschwerden. Sie erkunden die weitläufigen Ackerflächen rund um Ihr Retreat zu Fuß oder mit dem Fahrrad und erfahren dabei auf unterhaltsame Weise alles über die einfachen Heilpflanzen. Am späten Nachmittag erwartet Sie eine geführte Atem- und Gehmeditationssitzung auf dem Gelände mit anschließendem Abendessen.

#### **5. Tag: Dambulla - Polonnaruwa (F/M/A).**

Mit dem Sonnengruß starten Sie in den Tag. Genießen Sie anschließend das Frühstück im Resort und nehmen Sie an einer interaktiven Kochvorführung teil. Hier werden Sie mit einigen der lokalen Gemüsesorten sowie einer Vielzahl aromatischer Gewürze und Kräuter vertraut gemacht. Lernen Sie die gesundheitlichen Vorteile von frischem, lokalem und saisonalem Gemüse kennen und erhalten Sie eine Einführung in die traditionelle Methode des langsamen Kochens in Tontöpfen, die dazu beiträgt, sowohl den Geschmack als auch die Nährstoffe zu erhalten. Ihre zubereiteten Speisen werden Sie als „Almosengabe“ an einen lokalen Tempel weitergeben und anschließend ein organisches Mittagessen genießen, das Sie selbst im Tempel zubereitet haben. Danach fahren Sie zur UNESCO-Welterbestätte Polonnaruwa. Während der Fahrt erfahren Sie alles über die biologischen Kräutergetränke, die auf der Insel seit Jahrhunderten genossen werden, und ihre geheimen gesundheitlichen Vorteile. Erkunden Sie die antike Stadt Polonnaruwa, eine interessante Mischung archäologischer Denkmäler. Achten Sie auf das berühmte Gal Viharaya oder „Felsentempel“, wo Sie vier kolossale Buddha-Statuen sehen, die in den Stein gehauen wurden und Frieden, Ruhe und Stärke ausstrahlen. Polonnaruwa bietet auch Ruinen alter Paläste, kunstvoll geschnitzte Mondsteine und königliche Bäder. Am späten Nachmittag erwartet Sie eine geführte Atem- und Gehmeditationssitzung auf dem Gelände mit anschließendem Abendessen.

#### **6. Tag: Dambulla - Sigiriya - Kandy (F/A).**

Der Tag beginnt früh und Sie machen sich auf den Weg, um die Felsenfestung Sigiriya zu besteigen. Um ca. 6:30 Uhr erreichen Sie die UNESCO-Welterbestätte und praktizieren die Yoga-Positionen des Sonnengrußes auf dem Gipfel, während Sie die spektakuläre Aussicht auf die Umgebung genießen. Sie kehren zurück zum Resort für ein spätes Frühstück, anschließend Check-out und Weiterfahrt nach Kandy.

3 Ü: Santani Wellness Resort.

#### **7. Tag: Kandy (F/M/A).**

Am morgen erhalten Sie eine Einführung in die Techniken des Hatha Yoga, die nächste fortgeschrittene Stufe der Praxis. Diese Yoga-Art nutzt Körperhaltungen und Atemtechniken, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und zu beruhigen. Sie bereitet den Geist auch weiter auf die Meditation vor.

Genießen Sie das Frühstück im Resort. Anschließend nehmen Sie an einer geführten Sitzung der Samatha-Meditationstechniken teil und erhalten eine Einführung in die Vipassana-Meditation, die nächste fortgeschrittene Praxisstufe, wenn Sie bereit sind, diese zu erlernen.

Am späten Nachmittag haben Sie die Möglichkeit, sich eine der sorgfältig zusammengestellten ayurvedischen Behandlungen oder Spa-Therapien Ihrer Wahl zu gönnen (auf eigene Kosten). Die Wellness-Berater empfehlen Ihnen eine personalisierte Therapie, die am besten zu Ihnen passt, um Ihr Gleichgewicht wiederherzustellen, Stress abzubauen, Achtsamkeit zu erlangen, zu entgiften und zu reinigen.

#### **8. Tag: Kandy (F/M/A).**

Am Morgen praktizieren Sie den Sonnengruß sowie Hatha Yoga.

Genießen Sie das Frühstück im Resort bevor Sie Ihre Praxis der Samatha-Meditationstechniken fortsetzen und diese schrittweise vertiefen.

Während Ihres Aufenthalts können Sie sich an der gesunden Küche erfreuen, die durch ihre ansprechende Präsentation besticht. Auf

Wunsch können Sie auch einen personalisierten Ernährungsplan wählen: eine Detox-Diät, eine ayurvedische Ernährung, die die sechs Geschmacksrichtungen – süß, salzig, sauer, scharf, bitter und zusammenziehend – umfasst, einen kohlenhydratarmen Keto-Ernährungsplan oder einfach herzhaft-traditionelle srilankische Gerichte.

Am Nachmittag haben Sie erneut die Möglichkeit für eine der sorgfältig zusammengestellten ayurvedischen Behandlungen oder Spa-Therapien Ihrer Wahl (auf eigene Kosten).

Am Abend genießen Sie das Abendessen im Resort.

## 9. Tag: Kandy - Bentota (F).

Heute Morgen nach einem frühen Frühstück checken Sie aus dem Resort aus und machen sich früh auf den Weg zum Heiligen "Zahntempel", einer UNESCO-Welterbestätte. Dies ist einer der meistverehrten buddhistischen Tempel und der beste Ort, um die farbenfrohen buddhistischen Bräuche und Rituale zu beobachten, die eine spirituelle Heiligkeit schaffen.

Anschließend treffen Sie Rahju, einen zeitgenössischen Künstler, spirituellen Gastgeber und Musiker. Besuchen Sie ihn in seiner privaten Galerie und lassen Sie sich davon erzählen, wie Yoga und Meditation einen großen Teil seines Lebens bestimmen und seine Kunst beeinflussen.

Alternativ können Sie eine traditionelle Kandyan-Tanzschule im Dorf besuchen, um einen Tanz-Guru zu treffen. Nehmen Sie an einigen herzklopfenden Aufwärm- und Tanzbewegungen teil, die von rhythmischen lokalen Trommelschlägen begleitet werden.

Anschließend setzen Sie Ihre Reise zu Ihrem letzten Aufenthalt in Bentota fort.

2 Ü: Kumu Beach.

## 10. Tag: Bentota (F).

Nach einem genüsslichen Frühstück können Sie Ihren letzten Aufenthalt in Sri Lanka ganz nach Belieben genießen. Lassen Sie die vergangenen Tage und Erlebnisse Revue passieren. Bentota ist vor allem bekannt für seine schönen Strände.

## 11. Tag: Bentota - Colombo (F).

Ihre Reise endet mit dem Transfer zum Flughafen.

## Termine und Preise

### Preise pro Person in Euro

DZ

EZ

### Privatreise mit 2 Reisenden

01.01.2025 - 10.01.2025 täglich

4.785

7.065

Anfragen

11.01.2025 - 30.04.2025 täglich

4.745

6.975

Anfragen

01.05.2025 - 31.10.2025 täglich

4.499

6.545

Anfragen

### Auf einen Blick

- 11 Tage Privat- und Wellnessreise ab/bis Colombo
- Einführung in die Yoga-Praxis und verschiedene Meditationstechniken
- Wellness durch Einführung in lokale, biologische und zugleich heilende Lebensmittel und Getränke

### Eingeschlossene Leistungen

- Rundreise in einem klimatisierten Fahrzeug
- englischsprachende lokale Reiseleitung (gleichzeitig Fahrer)
- 10 Übernachtungen in den genannten Hotels

- Verpflegung (F=Frühstück, M=Mittagessen, A=Abendessen)
- Yoga- und Meditationseinheiten lt. Programm
- Aktivitäten lt. Programm
- Ausflüge und Eintrittsgelder lt. Programm

### **Nicht eingeschlossen**

weitere Mahlzeiten, Getränke, optionale Aktivitäten, persönliche Ausgaben, Zuschläge während Fest- und Feiertagen, Trinkgelder, Visum.

### **Hinweise**

Der Reisepreis im Einzelzimmer gilt nur bei zwei Reisenden. Der Preis für eine reisende Person und mehr als zwei Reisende ist auf Anfrage.

### **Abweichende Stornobedingungen**

Abweichend zu den ARB vor Reiseantritt bis 61 Tage 15%, 60-46 Tage 25%, 45-29 Tage 50%, 28-15 Tage 75% und ab 14 Tage 90%.

### **Mobilitätshinweis**

Wir sind verpflichtet darauf hinzuweisen, dass diese Reise im Allgemeinen für Personen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet ist. Falls Sie sich unsicher sind, sprechen Sie uns bitte vor einer Buchung an.