

SRI LANKA

Yoga - Reise nach Sri Lanka

Eine liebevoll zusammengestellte Yoga-Reise, bei der auch ganz sicher das Urlaubsgefühl nicht zu kurz kommt.
Nach dem Motto „Klasse statt Masse.“

Auf dieser Reise wollen wir entspannen, die Sonne, den Strand und den indischen Ozean genießen aber auch etwas erleben.



Die ersten Tage werden wir uns am Meer akklimatisieren und entspannen und wir haben die Möglichkeit täglich Yoga zu üben.
Der Strand lädt zu Spaziergängen, zum Baden und zum Relaxen ein.

Unsere Unterkünfte: das Ocean View Cottage befindet sich in Hikkaduwa direkt am Meer.

Vom Garten aus sind es nur ein paar Schritte zum herrlichen Strand. Es ist ein eher kleines Domizil mit 12 Zimmern, die groß und sehr sauber sind. Jedes Zimmer hat eine Dusche mit WC, eine Klimaanlage und einen Kühlschrank. 10 Zimmer mit Meerblick.

Die Zimmer werden täglich gereinigt und die Bettwäsche und die Handtücher werden regelmäßig gewechselt.

Die Wertsachen können in Bewahrung gegeben werden.

Im Garten der Anlage befindet sich ein Pool und es stehen Sonnen-Liegen bereit.

Es gibt die Möglichkeit die hauseigene Wäscherei in Anspruch zu nehmen.

Das Ocean View Cottage hat eine sehr gute Küche und es gibt eine kleine Strand - Terrasse.

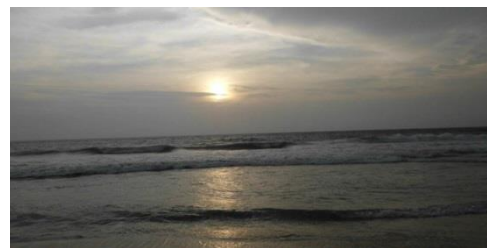


Ein paar Meter am Strand entlang gibt es tolle Restaurants mit Cocktails, Lion Lager, Wein und Chill-Out Musik, in angenehmer Lautstärke. Tolle Abendstimmung am Meer und die Füße im Sand!

Der Strand von Hikkaduwa war einst ein beliebtes Hippie-Paradies. Mittlerweile ist es sehr frisch und ordentlich geworden.

In Hikkaduwa sind kleine Boutiquen, in denen es viel zu stöbern gibt und zum Teil die gewünschte Kleidung direkt genäht wird. Auch sind viele Einkaufsmöglichkeiten vorhanden, wie Geschäfte, Bäcker, Restaurants, Apotheken usw.

Die zweite Unterkunft befindet sich, ebenfalls direkt am Strand, ca. 30 Kilometer nördlich von Hikkaduwa. In Ahungalla ist es ruhiger als in Hikkaduwa. Es gibt einen traumhaften Strand. Es stehen uns zwei Villen zur Verfügung direkt am Meer. Die Zimmer sind ganz neu, klimatisiert und sehr geräumig. Hier gibt es zwei sehr gute Restaurants.



Der traumhafte Strand

Zur Reise gehört auch ein kleines Ausflugsprogramm:

Die 1. Tour:

Eine Bootsfahrt auf dem Fluss, bei der es viel zu sehen und bestaunen gibt:
Warane, Fische, Prawn Fang Stationen usw.
Jede Menge Inseln z.T. bewohnt oder mit Tempelanlagen bebaut in denen
die Mönche leben.

Die 2. Tour:

Eventuell eine Besichtigung der Mondsteinfabrik.

Weiterfahrt nach Galle, der alten Hafenstadt, die schon Sindbad der
Seefahrer angesteuert haben soll. Neue Boutiquen, Cafés und coole Hotels
sorgen für eine tolle Atmosphäre.

Die 3. Tour:

Ein kleiner Ausflug zum Turtles Protecting Center.

Danach geht es weiter zum Lucky Lanka Spice Garden.
Manufactures of quality Spices and Herbal Medicines.

Die Fahrtkosten für den Transfer vom und zum Flughafen, sowie für die
Ausflüge werden auf die Teilnehmer umgelegt.

Die Eintrittspreise z.B. Turtles Center, Bootsfahrt usw. sind gering.

Die Kosten:

Die Zimmer-Preise im Ocean View Cottage

Im Januar
pro Tag/pro Person

Im Doppelzimmer ca. 36,50 €
Als Einzelzimmer ca. 73,00 €

Die Zimmer-Preise in Ahungalla

Pro Tag/pro Person

Im Nebengebäude 5 Zimmer

Zimmer als Einzel- oder Doppelzimmer 97,00 € incl. Frühstück

Die Hotelkosten werden vor Ort von jedem Teilnehmer direkt an das Hotel gezahlt.

Die Flugpreise von Hamburg nach Sri Lanka liegen zwischen 600,-- € und 800,-- €. (z.B. Emirates)
Die Flüge können in Eigenregie oder gemeinsam gebucht werden.

Für meine Leistungen:

Organisation der Reise, Reisebegleitung, Organisation vor Ort, Organisation und Begleitung der Ausflüge werden individuell kalkuliert.

Ab dem 1. Januar 2012 benötigt man für die Einreise nach Sri Lanka ein Visum, welches man über das Internet bestellen kann. Es kostet 35,-- US\$.

Vor der Reise empfehlen sich Auffrischungen der Tetanus-, Diphtherie- und Polioprohylaxe und eine Impfung gegen Hepatitis A sowie Typhus (wird im Reiseführer empfohlen). Das Malariarisiko ist eher gering. Die meisten

Ärzte und Apotheker in den größeren Orten sind gut ausgebildet und sprechen Englisch.

In Sri Lanka ist es immer warm. Die Kleidung sollte leicht sein.

Sommerkleidung!!!

Für die Abende benötigt man vielleicht eine leichte Jacke oder ein Tuch. Bei einem Tempelbesuch bleiben die Schuhe draußen und die Schultern und die Beine müssen bedeckt sein.

Für Ausflüge ist es ratsam, feuchte Tücher für Hände und Toilette dabeizuhaben.

Insgesamt empfiehlt es sich für die Reise so wenig wie möglich einzupacken. Eine Yoga-Matte und evtl. ein Yoga-Kissen gehören ins Gepäck.

Am Strand ist Badebekleidung angesagt.

Kleine Änderungen z.B. der Ausflüge behalte ich mir vor. Für detaillierte Fragen stehe ich gern persönlich oder telefonisch zur Verfügung.

Die Durchführung der Reise findet ab 5 Teilnehmern statt.
Bei Anmeldung bitte ich um eine Anzahlung.
Anmeldung bitte bei:

Monika Ladwig
Im Grund 5

24640 Hasenmoor
04195-1461
0170-2809033
monika.ladwig@hotmail.com

"Ayu bowan"

(der Wunsch für ein langes Leben)
...so lautet ein üblicher Gruß in Sri Lanka

Ein kleiner Vorgeschmack



Informationen über das Ocean View Cottage findest Du

unter Web:

www.oceanviewcottage.net