



ASIEN: SRI LANKA

## ABENTEUER SRI LANKA - AUF DEN SPUREN BUDDHAS MIT SHAKIRI

- > Gruppenreisen mit Buddhismus-Expertin Shakiri Juen
- > Meditieren in den alten Meditationshöhlen
- > Rundreise kombiniert mit QiGong & Entspannungsübungen
- > 1.001 Nacht Erleben bei der Kandy Perahera

Tauchen Sie in die spirituelle Schönheit und die atemberaubende Natur Sri Lankas auf unserer exklusiven Reise, welche die Höhepunkte dieser faszinierenden Insel vereint. Sie erleben

Unter der Leitung von Shakiri Juen – einer Indologin, Buddhismus-Expertin und Meditationslehrerin – erleben Sie eine einzigartige Verbindung von innerer Ruhe und äußerer Schönheit.

Die Reise beginnt in Dambulla, wo die magischen Höhlentempel Sie in eine Welt der spirituellen Erleuchtung entführt. Weiter geht es nach Sigiriya, dem Löwenfelsen, der mit seiner Geschichte und der atemberaubenden Aussicht verzaubert. Die Spuren des Buddhismus und der sri-lankischen Mönche führen uns auch in ein verstecktes Juwel im Dschungel – meditieren mit Shakiri in den alten Meditationshöhlen. Erfahren Sie alles zu den Hintergründen des Buddhismus, den buddhistischen Traditionen und Praktiken auf Sri Lanka und freuen Sie sich auf regelmäßige Praxis von Qi Gong und Meditation (auch mit buddhistischen Mantras) geleitet von Shakiri.

Wir bestaunen gemeinsam die meisterhafte buddhistische Architektur – von eindrucksvollen Monumenten bis hin zu alten Stupas und riesigen Buddha-Skulpturen.

Auch das Entdecken der Naturwunder darf auf dieser besonderen Reise nicht fehlen – wie die beeindruckende Elefantenpopulation des Minneriya Nationalparks, entspannende Tage am Strand von Passikudah, in denen Sie auch die Unterwasserwelt erkunden können oder eine Zugfahrt durch das Hochland von Sri Lanka.

In Polonnaruwa wandeln wir auf den geschichtlichen Spuren und erkunden mit dem Rad die alten Königsstadt. Die Heilige Stadt Kandy begrüßt Sie mit dem berühmten Zahntempel.

Die gemeinsame Zeit im Hochland von Sri Lanka gewährt Ihnen nicht nur atemberaubende Ausblicke – auch mit einem Sonnenaufgang von Mini Adams Peak, zeigt Ihnen die grünen

Teeplantagen und die Verarbeitung des Tees uvm., sondern bietet auch Momente der Kontemplation und Stille.

### ## Höhepunkt Kandy Perahera

Das absolute Highlight dieser Reise ist der Besuch der Kandy Esala Perahera. Erleben Sie eines der größten und farbenprächtigsten Feste Asiens. Es ehrt die heilige Zahnreliquie des Buddha, die im berühmten Zahntempel (Sri Dalada Maligawa) von Kandy aufbewahrt wird. Das Fest dauert zehn Tage und beinhaltet prächtige nächtliche Prozessionen mit kunstvoll geschmückten Elefanten, traditionellen Tänzern, Musikern, Akrobaten und Feuerspuckern. Lassen Sie sich von der elektrisierenden Atmosphäre wie in 1.001 Nacht, den fröhlichen Menschenmengen und den kunstvollen Darbietungen verzaubern. Wir haben einen Tribünenplatz für Sie reserviert! Diese farbenfrohe Veranstaltung, welche Kultur, Spiritualität und Tradition vereint und Tausende von Gläubigen und Touristen aus aller Welt anzieht, wird Ihr Herz berühren und Ihre Sinne begeistern!

### ## Online Infoveranstaltungen zur Reise

Shakiri lädt Sie ein zu einem Online Info-Termin zur Reise via Zoom:

Donnerstag, 12. September um 20:00

Donnerstag, 10. Oktober um 19:00

Dienstag, 19. November um 19:00

Zugangslink via Zoom:

<https://us02web.zoom.us/j/86579220607?pwd=LzTzQXcMqHcwsGm7msoEoXmdgiquWq.1>

Meeting-ID: 865 7922 0607

Kenncode: 329942

Um Anmeldung wird gebeten.

Auf dieser Rundreise zu den Schätzen von Dambulla, Sigiriya und Kandy entdecken Sie die Einzigartigkeit Sri Lankas! Kombiniert wird diese Reise mit Qi Gong und Meditation geleitet von der Indologin und Buddhismus-Expertin Shakiri.

## REISEDETAILS

## **1. Tag: Willkommen Sri Lanka! Start ab Airport**

Vorgesehener Ablauf - Änderungen aufgrund von örtlichen Gegebenheiten sind möglich

Individuelle Anreise aus Österreich / Deutschland / Schweiz nach Colombo.

Begrüßung bei Ankunft am Flughafen und Transfer vom Airport Colombo in das Resort nach Sigiriya (Fahrzeit ca. 3h 30min).

Am Nachmittag besichtigen Sie die nahegelegenen historischen Höhlentempel und den Goldenen Tempel von Dambulla - Die an einem felsigen Bergrücken gelegenen fünf Höhlen bzw. Grotten mit zahlreichen Statuen und Malereien aus unterschiedlichen Epochen.

Abendessen und Übernachtung im Hotel in Sigiriya.

## **2. Tag: Sigiriya und die Felsenfestung**

Morgendliches Qi Gong und Meditation mit Shakiri

Heute besuchen Sie die UNESCO Weltkulturerbe Felsenfestung Sigiriya - ein sehr spektakulärer Ort. Aus der flachen Ebene ragt der ca. 200 m hohe Monolith - Sie erklimmen die Stufen und genießen die herrliche Aussicht!

Im Anschluss besuchen Sie die einheimischen Töpfer, die Ihnen zeigen, wie man den Ton zu traditionellen Töpfen verarbeitet.

Sie können das Töpfern selbst ausprobieren und im Anschluss in den Tontöpfen kochen und ein am offenen Feuer zubereitetes, vegetarisches Gericht genießen.

Abendessen und Übernachtung im Hotel in Sigiriya.

## **3. Tag: Sigiriya**

Heute starten Sie früh morgens mit einer Erkundung von Ritigala - ein alter spiritueller Rückzugsort von asketischen Mönchsgruppen. Neben den antiken buddhistischen Kloster sind Ruinen eines Krankenhauses mit Steinbetten, besondere Meditationsplätze und Meditationshöhlen zu sehen. Sie nutzen die Kraft des Ortes auch für eine gemeinsame Meditation. Im Anschluss Frühstück im Resort.

Am Nachmittag geht's auf Safari in den Minneriya Nationalpark, um Elefanten zu sichten. Die Gruppe hält sich die tagesaktuelle Sichtung der Elefanten und besucht den passenden Nationalpark. Neben wilden Elefanten gibt es noch zahlreiche weitere Wildtiere wie Affen, Büffel, Rehe, Krokodile etc. zu sehen. Mit etwas Glück wird das ein unvergessliches Erlebnis!

Abendessen und Übernachtung im Hotel in Sigiriya.

#### **4. Tag: Passikudah und Polonnaruwa**

Morgendliches Qi Gong und Meditation mit Shakiri

Nach dem Frühstück geht es weiter Richtung Passikudah an der Ostküste. Am Weg nehmen wir Sie sich Zeit, um die wichtige Hauptstadt Polonnaruwa des alten Königreichs mit dem Fahrrad zu besichtigen. Hier finden Sie meisterhafte buddhistische Architektur – eindrucksvolle Monumente. Eine Naturidylle mit alten Stupas und den berühmten, großen, in Monolithen gearbeiteten Buddhasculpturen. Ankunft im Resort am späteren Nachmittag.

Abendessen und Übernachtung im Hotel in Passikudah.

#### **5. Tag: Passikudah - Strand**

Morgendliches Qi Gong und Meditation mit Shakiri

Zeit für einen Strandtag!

Beim Resort können Sie verschiedene Aktivitäten buchen wie zum Beispiel. Tauchen, Schnorcheln, Jet Ski etc.

(nicht im Preis inkludiert)

Abendliche Entspannungseinheit mit Shakiri.

Abendessen und Übernachtung im Hotel in Passikudah.

#### **6. Tag: Passikudah, Strand und Freizeit**

Morgendliches Qi Gong und Meditation mit Shakiri

Verbringen Sie den Tag am Strand so wie Sie es gerne mögen!

Abendliche Entspannungseinheit mit Shakiri.

Abendessen und Übernachtung im Hotel in Passikudah.

#### **7. Tag: Passikudah, Strand und Freizeit**

Morgendliches Qi Gong und Meditation mit Shakiri

Strandtag

Abendliche Entspannungseinheit mit Shakiri.

Abendessen und Übernachtung im Hotel in Passikudah.

## **8. Tag: Passikudah und Kandy**

Morgendliches Qi Gong und Meditation mit Shakiri

Nach dem Frühstück fahren Sie weiter nach Kandy und besichtigen am Weg den alten buddhistischen Tempel Mahiyanaganaya. Es handelt sich hierbei um den allerersten Stupa des Landes, der an jenem Ort von Buddha's erstem Besuch auf Sri Lanka erbaut worden sein soll. Nach der Ankunft im Hotel steht der Nachmittag zur freien Verfügung. Entweder heute oder morgen erleben Sie am Abend den prächtigen Umzug der Kandy Esala Perahera!

Abendessen und Übernachtung im Hotel in Kandy.

## **9. Tag: Kandy**

Morgendliches Qi Gong und Meditation mit Shakiri

Nach dem Frühstück erkunden Sie die alte Königsstadt Kandy. Dabei stehen natürlich der "heilige Zahntempel" (hier wird eine Zahnreliquie des Buddha aufbewahrt) auf dem Programm sowie besonders schöne Impressionen der Stadt! Kandy hat einen eigenen Stadtsee und eingebettet von umliegenden Bergen. Um tiefer in die Kultur einzutauchen, besuchen Sie traditionelle Handwerksbetriebe.

Der restliche Tag steht zur freien Verfügung (oder Besuch der Perahera (s. Vortag)).

Abendessen und Übernachtung im Hotel in Kandy.

## **10. Tag: Nuwara Eliya / Ella**

Nach einem etwas früheren Frühstück fahren Sie weiter nach Nuwara Eliya und besichtigen am Weg eine traditionelle Tee-Plantage samt Teefabrik. Sri Lanka ist berühmt für seinen Ceylon Tee.

Von Nuwara Eliya, dem höchst gelegenen Ort Sri Lankas (1868m), geht die Reise mit dem Zug weiter – durch eine malerische, hügelige Landschaft.

Gegen Abend erreichen Sie Ihr Hotel in Ella.

Abendessen und Übernachtung im Hotel in Ella.

### 11. Tag: Ella

Heute starten Sie frühmorgens mit einer Wanderung auf den sogenannten „Mini Adams Peak“ (Dauer ca. 1,5 h) und werden mit einem herrlichen Sonnenaufgang belohnt!

Am Nachmittag besichtigen Sie die „09 arch bridge“, eine beeindruckende Viaduktbrücke aus der britischen Kolonialzeit, die nur aus Stein und Mörtel besteht. Anschließend besuchen Sie die Stadt Ella.

Abendessen und Übernachtung im Hotel in Ella.

### 12. Tag: Ella und Tissamaharama

Morgendliches Qi Gong und Meditation mit Shakiri

Nach dem Frühstück geht es weiter nach Tissamaharama. Nach dem Check In im Hotel brechen Sie nach Kataragama auf, einem zentralen hinduistischen Pilgerort.

Abendessen und Übernachtung im Hotel in Tissamaharama.

### 13. Tag: Galle & Negombo

Morgendliches Qi Gong und Meditation mit Shakiri

Nach dem Frühstück und Check Out fahren Sie wieder zurück Richtung Negombo. Auf dem Weg werden Sie die reizvolle Stadt am Meer namens Galle besichtigen mit seiner gut erhaltenen Altstadt aus dem 16. Jhdt. (Unesco Weltkulturerbe) und eine Wallanlage mit Bastionen - eine Mischung aus kolonialer Vergangenheit und asiatischer Gegenwart!

Nach der Galle-Stadttour geht es weiter nach Negombo - dem letzten Ziel der Reise.

Abendessen und Übernachtung im Hotel in Negombo.

### 14. Tag: Heimreise

Individuelle Abreise oder Verlängerung

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
02.08.2025	17.08.2025	✓	2.990 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = ✗

## LEISTUNGEN

- > Übernachtungen im Doppelzimmer in landestypischen Mittelklassehotels
- > Halbpension (Frühstück und Abendessen) • Transfer im privaten Reisebus (Air Condition) sowie Wasserflaschen während der Busfahrten
- > Führungen lt. Reiseverlauf • Wissenswertes zum Buddhismus und Hinduismus • Storytelling etc. von Mag. phil. Shakiri Juen – studierte Indologin und Buddhismus Expertin • Meditations-, Qi Gong- und Entspannungseinheiten mit Shakiri Juen • zusätzlich einheimische englisch sprechende Reiseleiter vor Ort • Eintrittsgelder laut Programm • Jeepsafari im Minneriya Nationalpark • Tribünenplatz für die Kandy Esala Perahera • NEUE WEGE Informationsmaterial
- > Qualifizierte Reiseleitung durch Mag. phil. Shakiri Juen

## ZUSATZLEISTUNGEN

- > (940 €)  
Einzelzimmer-Aufpreis
- > (0 €)  
Flüge ab Ihrem Wunschflughafen in der Buchungsklasse Ihrer Wahl
- > (110 €)  
Rail & Fly Ticket 2. Klasse (innerdeutsch)
- > (0 €)  
Reiseversicherung (Preis auf Anfrage)

## NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Visumgebühr für Sri Lanka • Trinkgelder • Weitere Mahlzeiten und Getränke • Individuelle Ausflüge, Aktivitäten und Einkäufe • Fotogebühren

## TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 8

Maximalanzahl von Personen: 16

# ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 14 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 14 vor Reisebeginn möglich.
- > Bitte bei Zahlung immer Rechnungsnr. und Kundennr. (s.o.) angeben. Durch diese Bestätigung wird Ihre Anmeldung rechtsverbindlich. Bitte überprüfen Sie daher unbedingt, ob die Namen auf dieser Bestätigung korrekt sind. Die Schreibweise von Vorname und Namen im Ticket muss mit der Schreibweise im Reisepass, bzw. Ausweis übereinstimmen. Eine weitere Zahlungsaufforderung erfolgt nicht mehr. Überweisen Sie bitte Anzahlung und Restzahlung auf unser Konto IBAN: DE83382501100003000478, BIC: weladed1eus bei der KSK Euskirchen. Leisten Sie bitte die Restzahlung bis spätestens 14 Tage vor Reisebeginn, damit wir Ihnen die Reiseunterlagen rechtzeitig zusenden können. Anbei finden Sie den gesetzlich vorgeschriebenen Sicherungsschein zur Absicherung Ihrer Gelder. Dieser Buchungsbestätigung liegen unsere Reisebedingungen und die unserer Leistungsträger zugrunde. Beachten Sie die Hinweise in unseren AGBs zu: Obliegenheit zur Mängelanzeige: Ziff. 10.1; Vertragskündigung wg. Mängelanzeige: Ziff. 10.2; Ausschlussfrist: Ziff. 10.3 und Verjährung: Ziff. 10.5. Die Umsatzsteuer richtet sich nach der Sonderregelung für Reisebüros laut §25 USTG. Nach Eingang des gesamten Betrages, aber frühestens 14 Tage vor Reisebeginn erhalten Sie von uns die letzten Reiseunterlagen.

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.