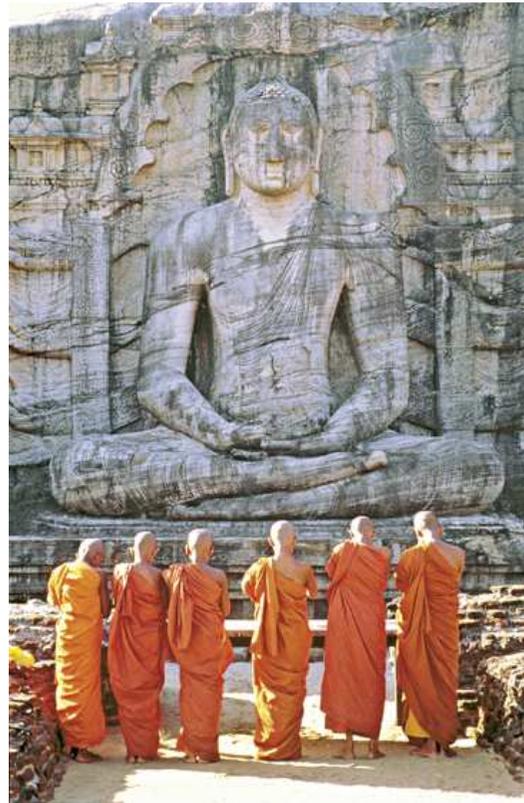
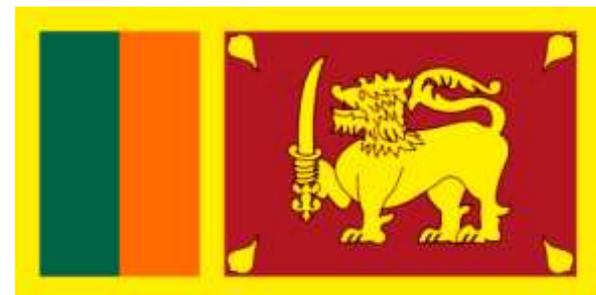


Sri Lanka



Sri Lanka in Kürze

- **Fläche:** 66'000 km² (ca. 1.5 x CH)
- **Hauptstadt:** Colombo
- **Bevölkerung:** ca. 20 Mio.
- **Landessprachen:** Singhalesisch, Tamil & Englisch
- **Politisches System:** Präsidentialrepublik
- **Währung:** Sri Lanka-Rupie
- **Hauptreligion:** Buddhismus
- **Zeitverschiebung:** So: + 3,5 h / Wi: + 4,5 h
- **Einreise:** Visa www.eta.gov.lk
- **Impfungen:** keine vorgeschrieben



Topographie

- **Zentrales Hochland im Süden**
Teeanbaugebiete & Berge bis 2500 m
- **Tieflandebenen**
künstlich bewässert → sehr fruchtbar
- **Küstenregion**
Riesige Vielfalt an Stränden



Klima & beste Reisezeit

- **Ganzjahresdestination (ca. 29 – 31 °C)**
- **Ganzjährig relativ hohe Luftfeuchtigkeit**
- **Tropisches Klima mit Monsuneinfluss**
- **Süd- und Westküste: November – April**
- **Nordosten: Mai – Oktober**
- **Hochland: Während ganzem Jahr kühler**



Land & Leute

Singhalesen (ca. 74,9%)

Mehrheitlich Buddhisten

Sprache: Singhalesisch

Tamilen (ca. 15,4%)

Mehrheitlich Hindus

Sri-Lanka-Tamilen & **indische Tamilen**

Sprache: Tamil

Muslime (ca. 9,2%)

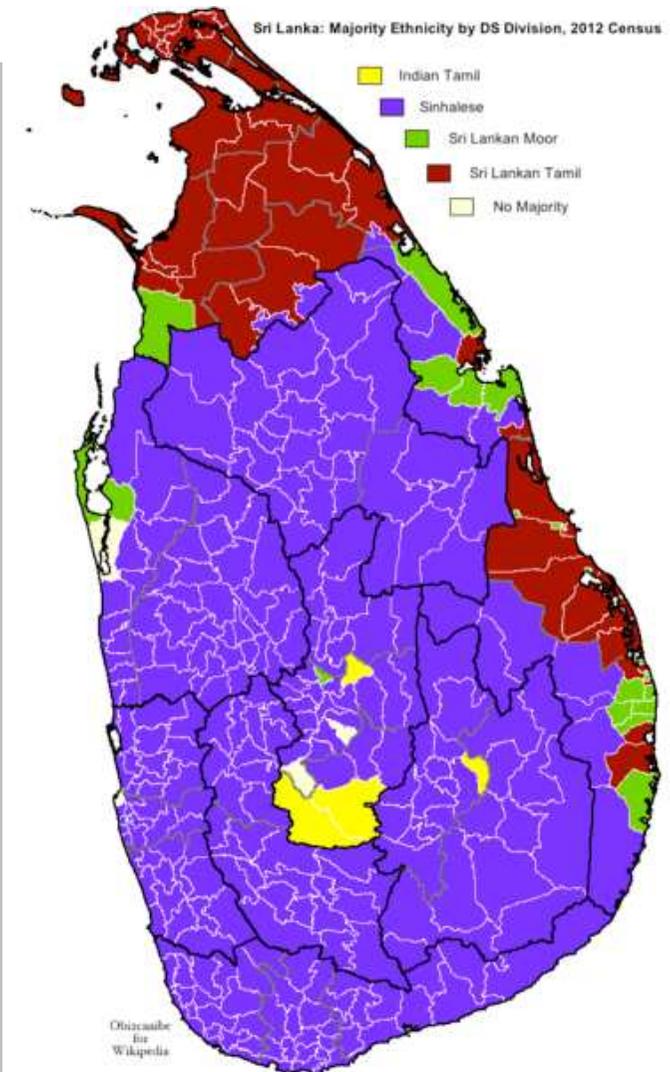
Sprache: Tamil

Kleinere Minderheiten

Malaien

Burgher

Veddas



Essen & Trinken

Curry

In allen erdenklichen Variationen

Fisch- und Meeresfrüchte

Spezialität im Süden: saures Thunfisch-Curry

Nachspeisen

z.B. Wattalapam oder Pani pol

Früchte

Grosse Vielfalt an tropischen Früchten

Getränke

Tee, frische Fruchtsäfte, einheimisches Bier und Toddy



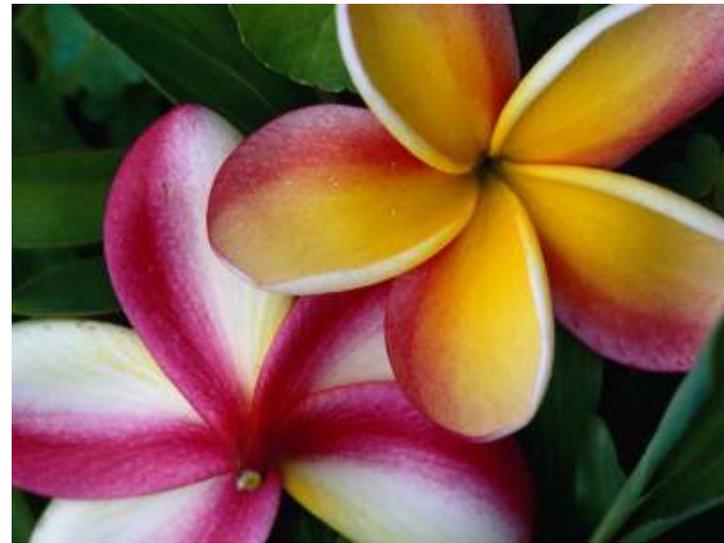




Fauna & Flora

- **Regenwälder im südlichen Bergland**
- **150 Orchideenarten, Kakteen, Rhododendren und Farne**
- **Exotische Früchte / Gewürze**
- **Faszinierende Tierwelt**







Ayurveda

- Ayurveda = Lebensphilosophie
- Ayus (Leben) & Veda (Wissen)
- Vata, Pitta & Kapha
- Ziel: Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele
- Entgiftung und Revitalisierung des Körpers
- Ayurveda-Anwendungen / ayurvedische Kost
- Yoga und Meditation



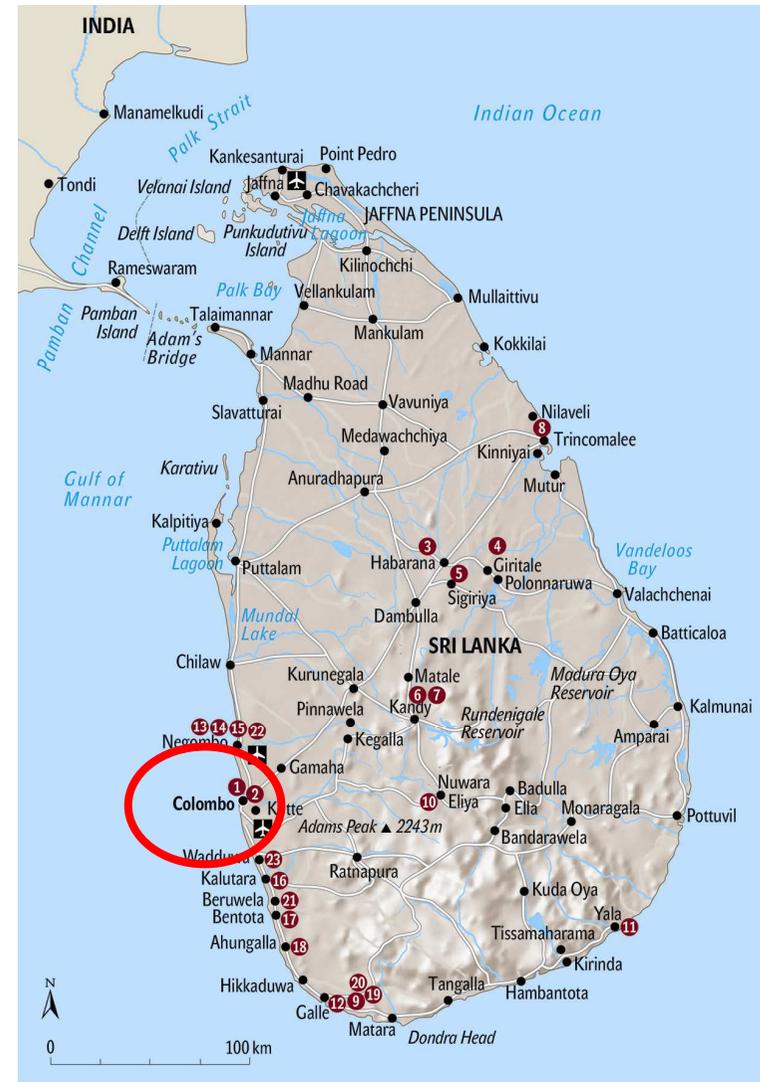


Flüge



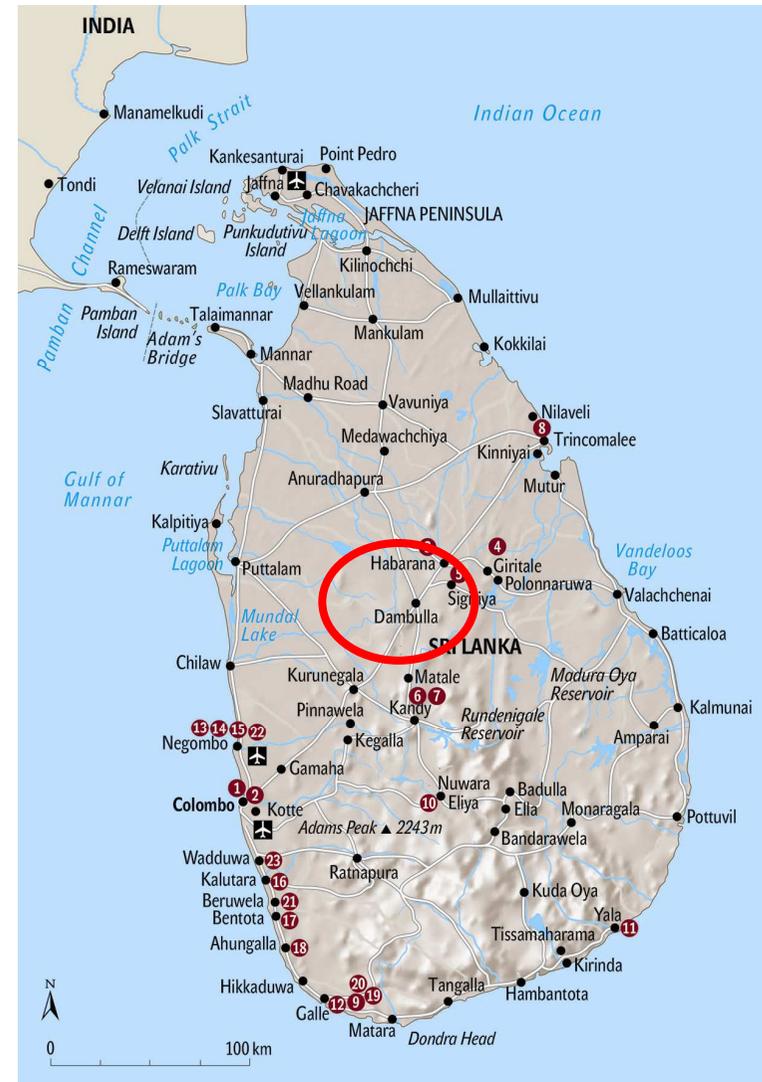
Colombo

- **Wirtschaftliches und Politisches Zentrum**
- **Zirka 1 Mio. Einwohner**



Dambulla

- Höhlentempel von Dambulla
- Gebiet um Kandalama



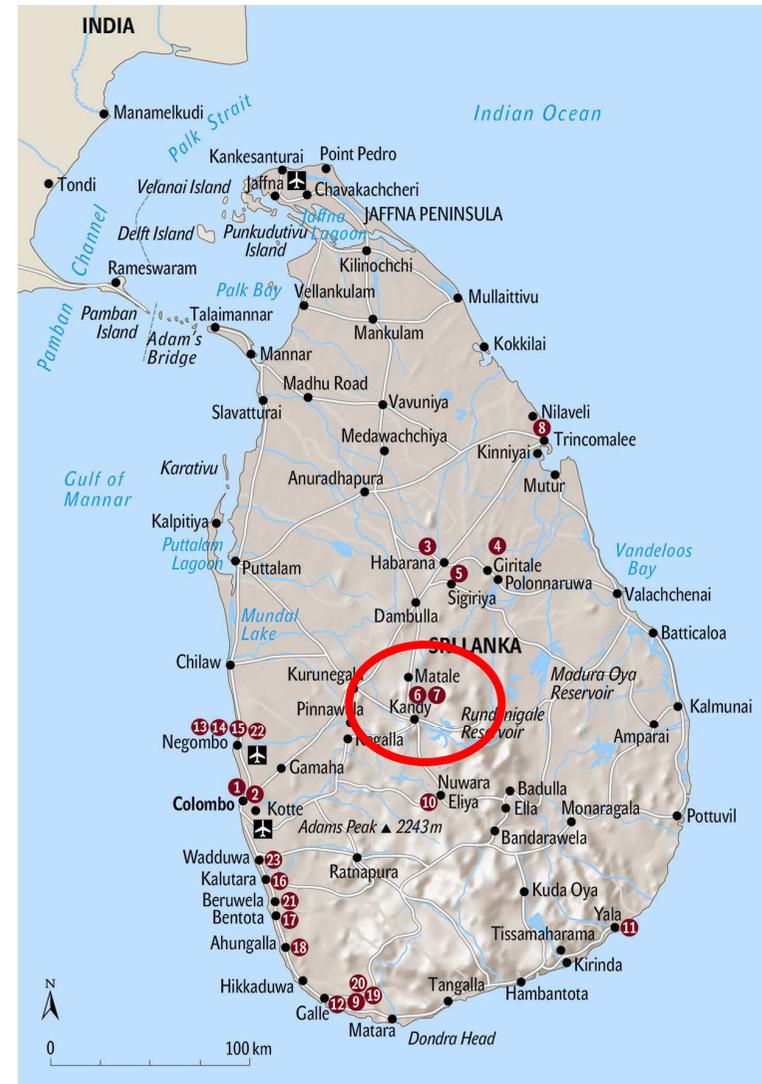
Galle

- Früher wichtigste Hafenstadt
- Bauten aus der Kolonialzeit
- Fort (UNESCO-Weltkulturerbe)



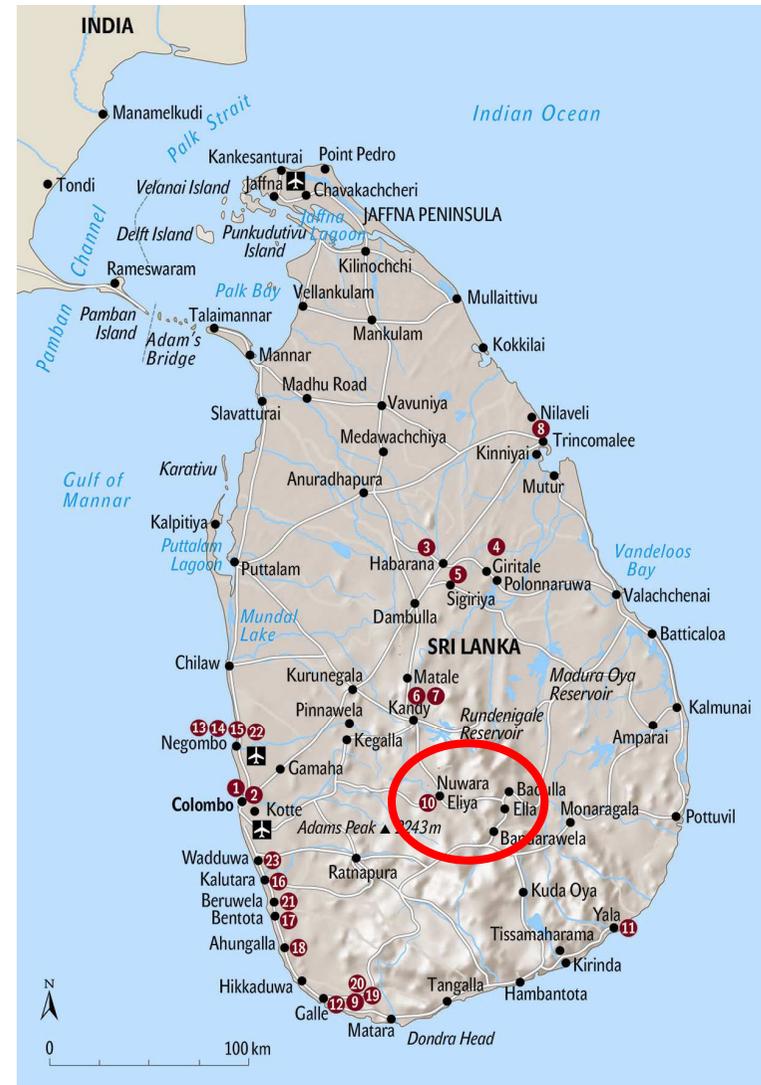
Kandy

- **Buddhistischer Tempel des «Heiligen Zahns Buddhas»**
- **Botanischer Garten, Tempel und Museen**
- **Kandy Perahera**



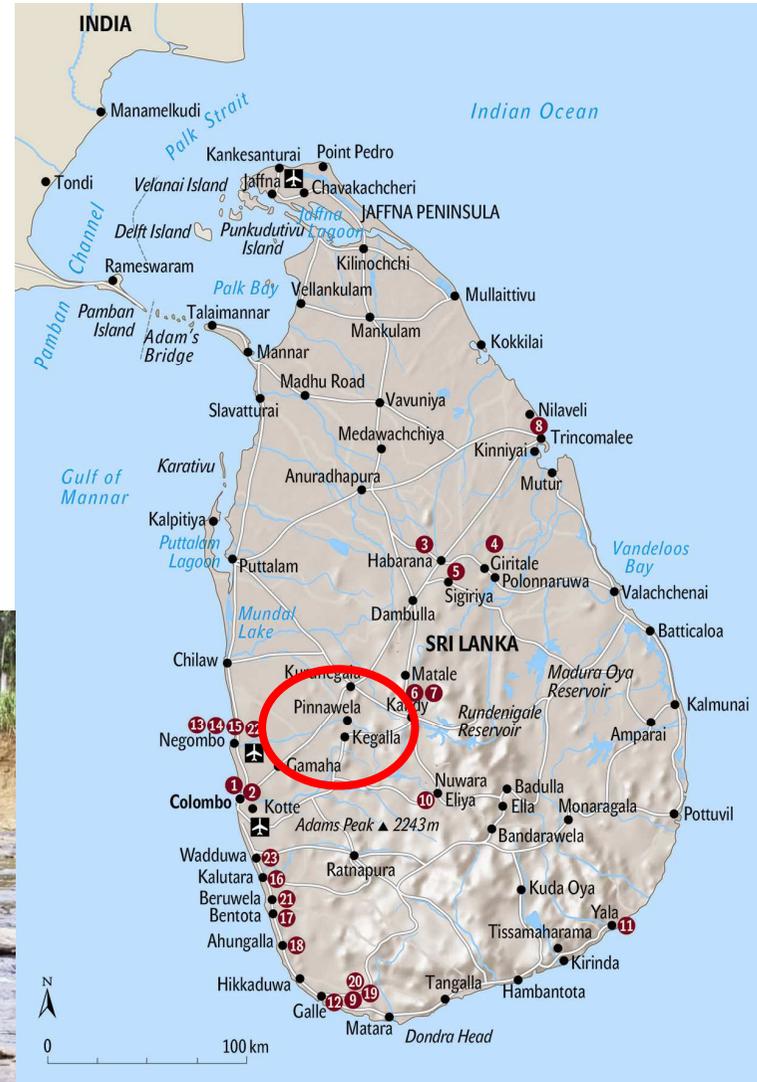
Nuwara Eliya

- Teeplantagen
- 2'000 m ü. M. → kühler
- N.P. Horton Plains



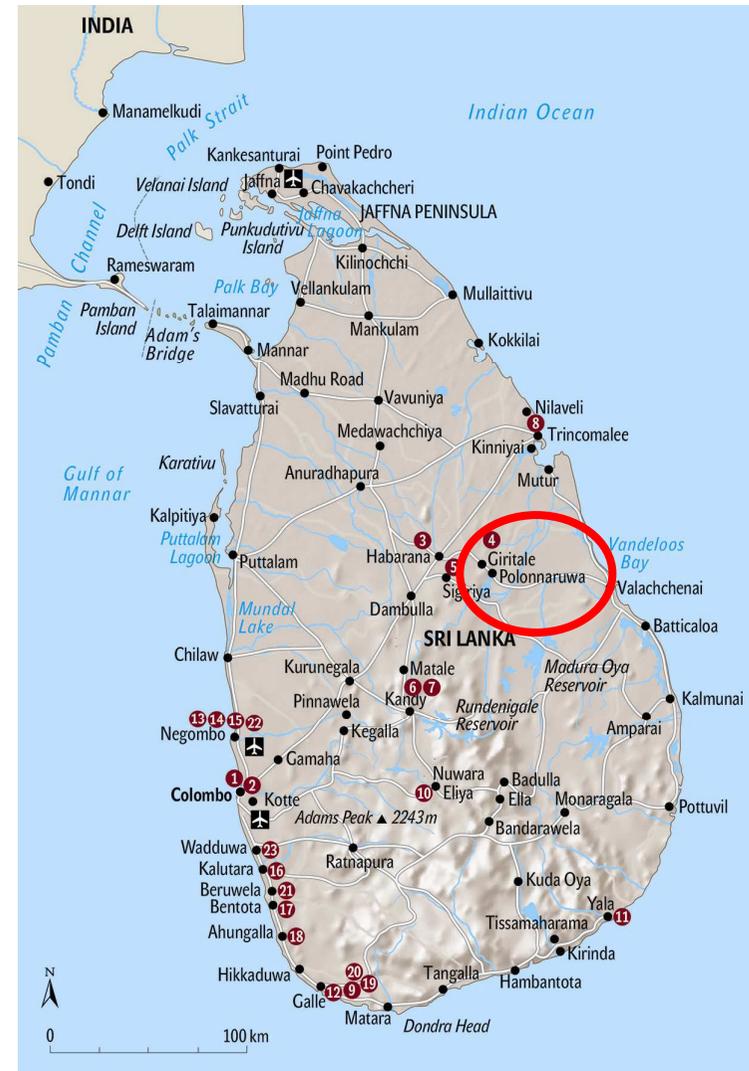
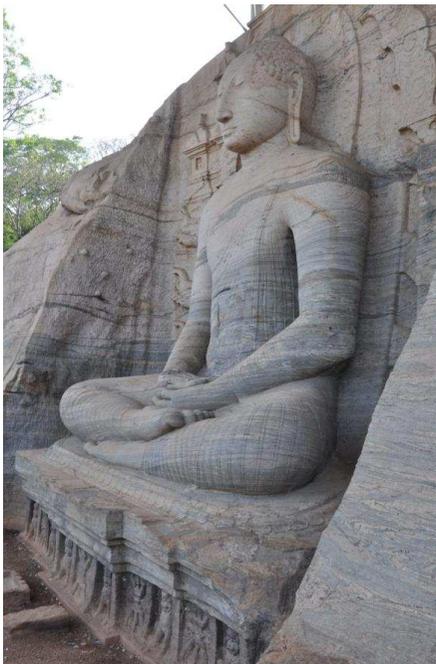
Pinnawela

- Elefantenwaisenhaus



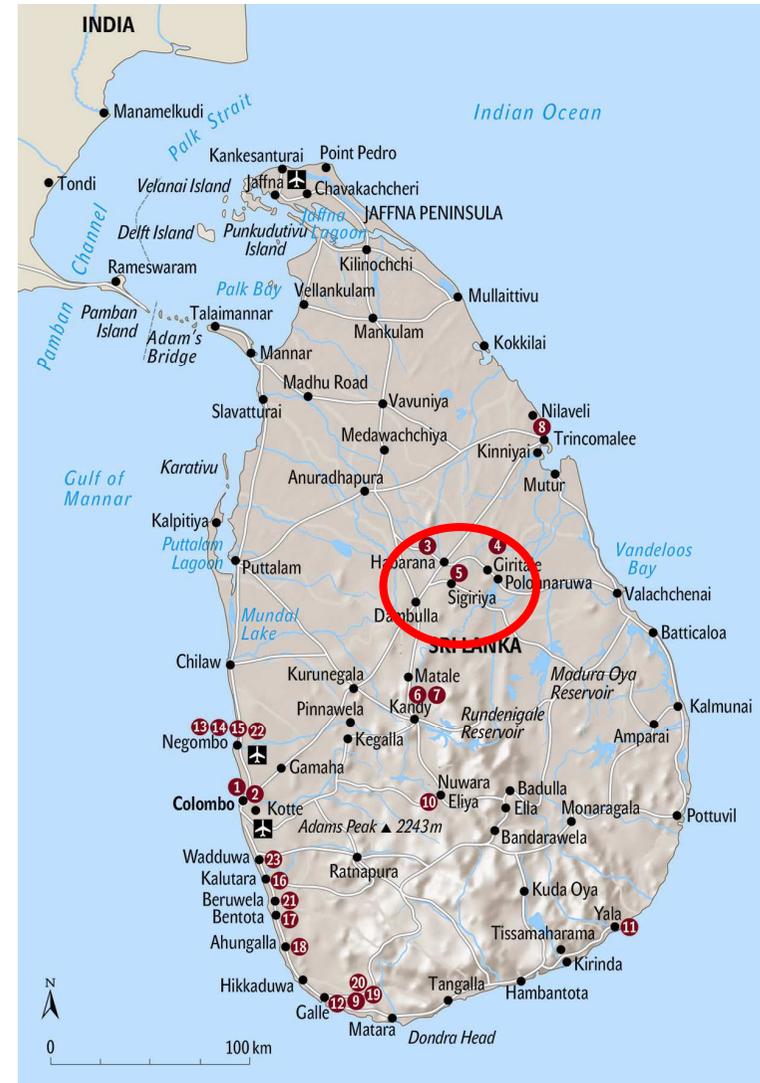
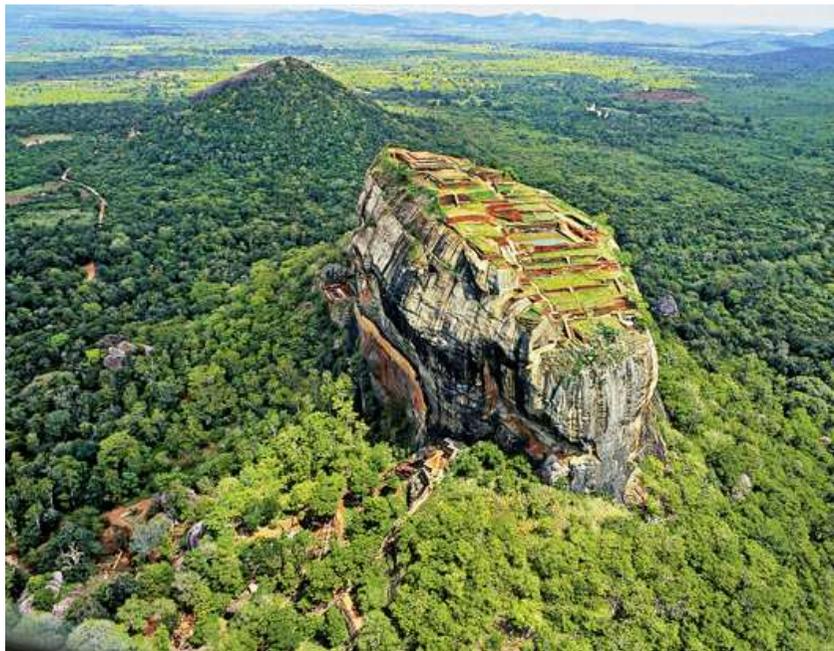
Polonnaruwa

- Ehemalige Hauptstadt
- Gal Vihara (4 Buddhas)



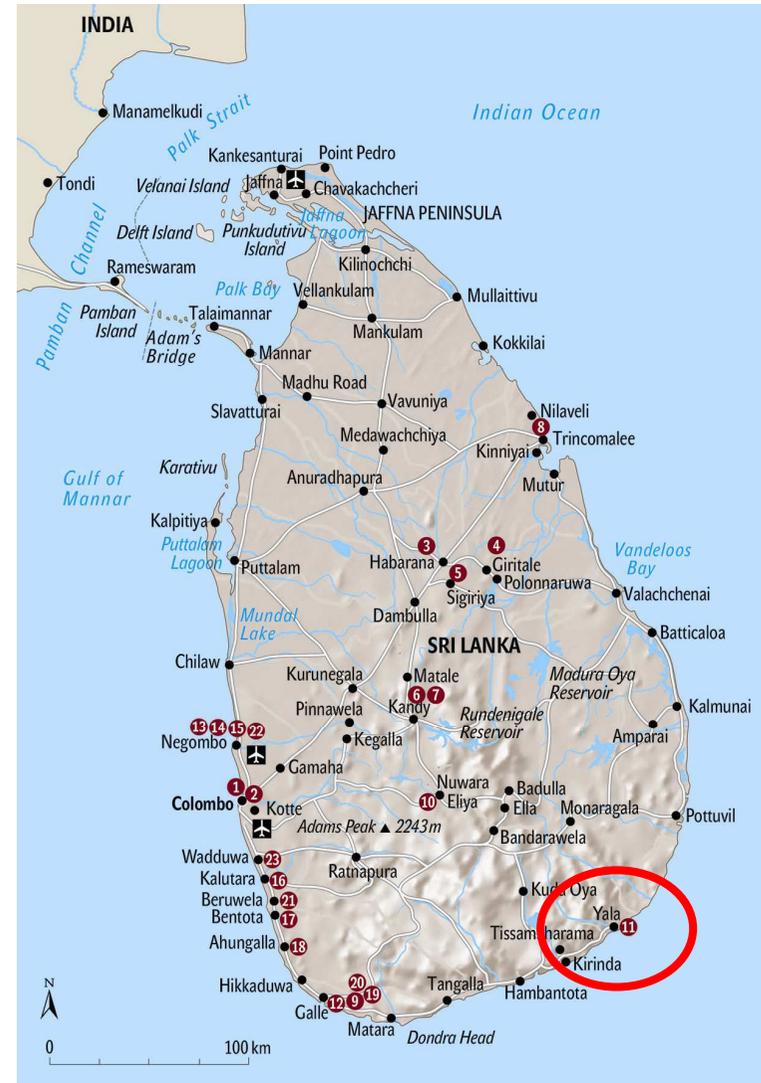
Sigiriya

- Sigiriya Rock (Löwenfelsen)



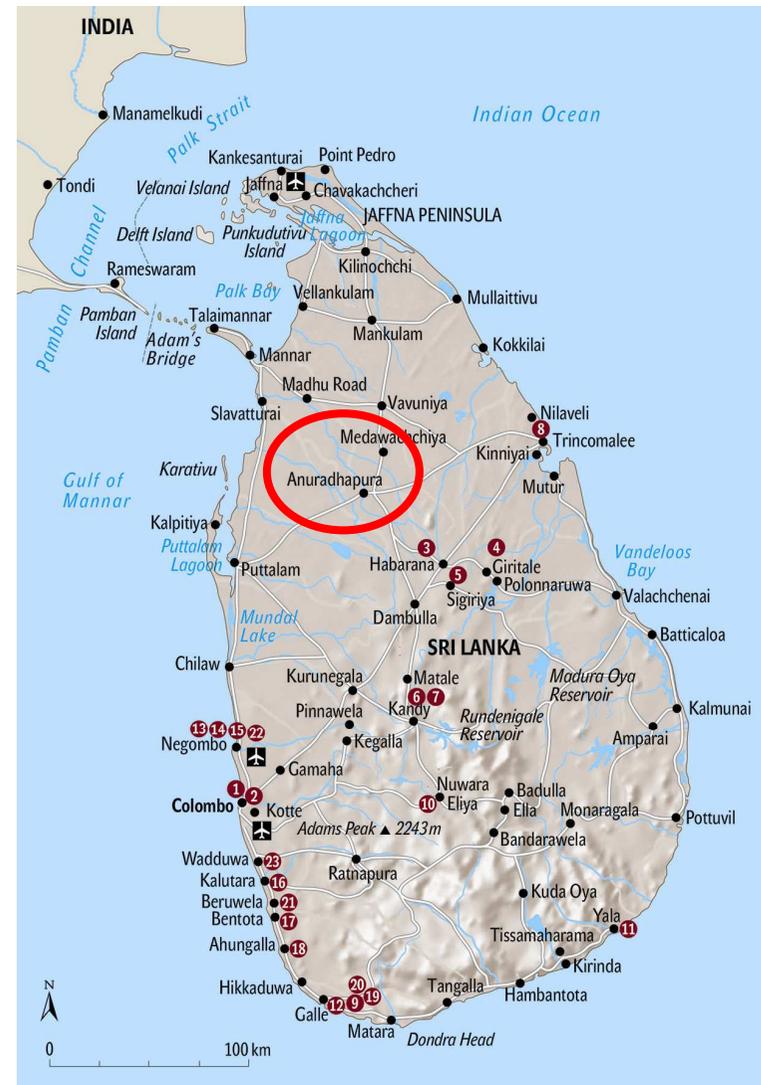
Yala Nationalpark

- Direkt an der Küste gelegen, ca. 1260 km²
- Safaris, reizvolle Flora & Fauna



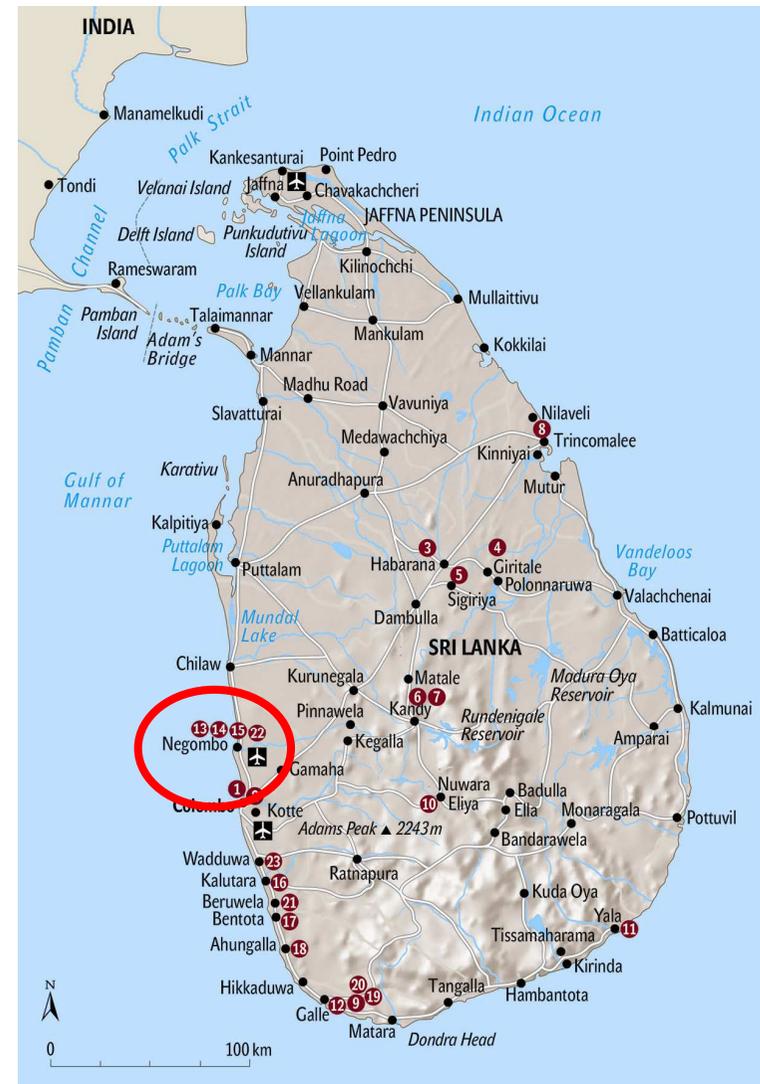
Anuradhapura

- Älteste Königsstadt, ehemalige Hauptstadt
- Ältester historischer Baum der Welt
- Zahlreiche Tempelruinen



Negombo

- **Badeferiendestination**
- **Ehemaliges Fischerdörfchen**
- **Gute touristische Infrastruktur**



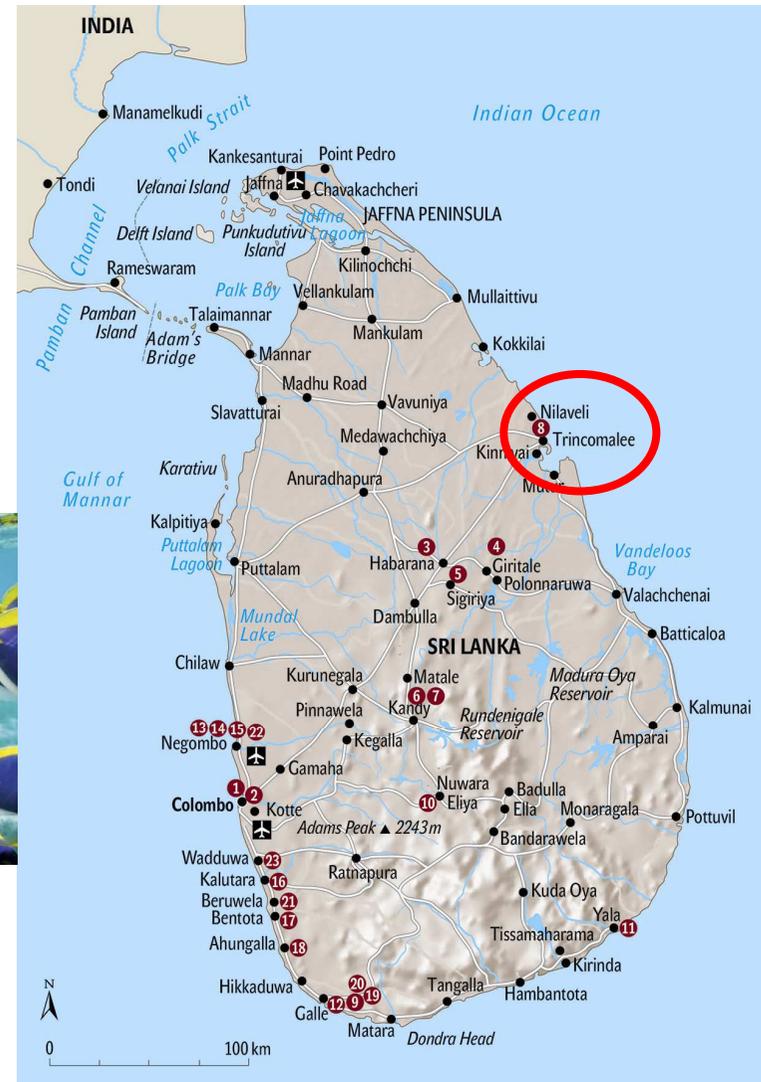
Bentota / Beruwela

- Ursprünglich 2 Dörfer
- Schöne, langgezogene Strände
- Bekanntester Ferienort



Trincomalee

- Schöner, heller Strand
- Ideal zum Schnorcheln



Ideale Kombi: Sri Lanka & Malediven

