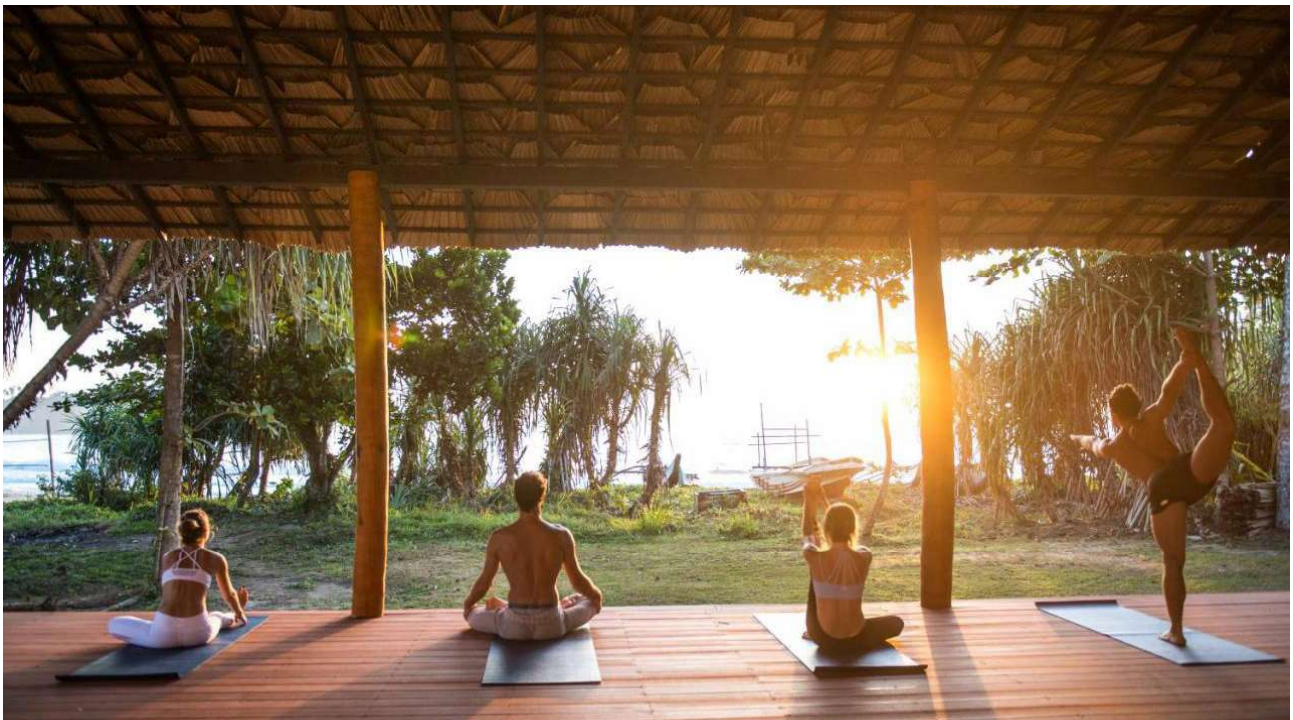


Achtsam durch Sri Lanka

Yoga mit Aussicht, UNESCO-Weltkulturerbe und authentische Erlebnisse zwischen Bergen, Teeplantagen und endlosen Sandstränden



REISEDATEN

07. – 19. Oktober 2025



REISELEITUNG

Lisa Ressegatti



PREIS

CHF 3750-



ANREISE

Flüge mit Turkish via
Istanbul nach Colombo

2 Wochen in Sri Lanka...

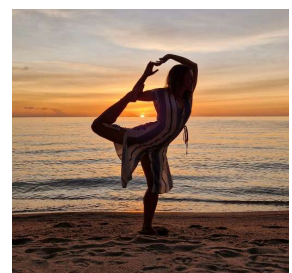
die Euch sicher in Erinnerung bleiben werden! Diese Reise ist eine einzigartige Kombination von Erlebnis- und Yogareise und richtet sich an alle, die eine Auszeit vom Alltag suchen, sich Zeit für sich nehmen möchten durch achtsame Meditation und Yoga und gleichzeitig die einzigartige Kultur Sri Lankas erleben möchten. Wir übernachten in ausgesuchten Eco-Lodges, tauchen in die vielfältige Kultur ein und beginnen oder enden den Tag mit Yoga/Meditation.

In einer kleinen Gruppe reisen wir zu den schönsten Ecken und nehmen uns Zeit, uns auf Land und Kultur einzulassen. Wir erleben die Gastfreundschaft der Einheimischen, erkunden jahrtausendalte Ruinen, wandern durch die Knuckles Ranges, blicken vom Zugfenster auf die endlosen Teeplantagen, lernen mehr über Ayurveda, begegnen Schildkröten und Elefanten und erkunden die Street Art & Hipster-café in Galle. Wer kommt mit?

Reiseleitung: Lisa Ressegatti

Die unglaubliche Vielfalt Sri Lankas hat mich von Anfang an begeistert, als ich das erste Mal die verwunschenen Felsenklöster erkundete, Elefanten ganz Nahe kam, mein erstes scharfes Kottu Roti verspeiste und am gleichen Tag den Sonnenuntergang am Meer betrachten konnte. So viel Diversität auf einer einzigen Insel.

Yoga begleitet mich seit 17 Jahren und ich kann es kaum erwarten, mit Euch meine Leidenschaft für Yoga sowie Kultur & Küche Sri Lankas auf dieser einzigartigen Reise zu teilen.



Details

Preise pro Person

Rundreise im Doppelzimmer	CHF 3750.-
Aufpreis Einzelzimmer	CHF 650.-
Kleingruppenzuschlag	CHF 600.-*
Reduktion ohne Flüge	CHF 900.-

**bei weniger als 10 TeilnehmerInnen*

Bei der Reise inbegriffen

Flüge mit Turkish Airways via Istanbul in Economy-Klasse, Reiseleitung durch Lisa Ressegatti und einen lokalen Guide ab / bis Flughafen Colombo, Yoga- und Meditationsstunden, Transfers im komfortablen klimatisierten Bus, Übernachtungen in sorgfältig ausgesuchten Retreat-Centern und Eco-Lodges im Doppel- oder Einzelzimmer, Mahlzeiten gemäss Programm, Ausflüge und Aktivitäten gemäss Reiseprogramm, eindruckliche Zugfahrt durch die Teeplantagen, Kochkurs und Ayurveda-Einführung.

Extras

Visum für Sri Lanka (USD 50.-), Trinkgelder für Reiseleitung vor Ort, Eintritt Dambulla (USD 10.-),

Reiseversicherung, Spa-Anwendungen, persönliche Auslagen.

Gruppengrösse

10 - 16 Personen

Einreisebestimmungen

Für die Einreise nach Sri Lanka wird ein elektronisches Visum (ETA) benötigt, das online auf <https://www.srilankaevisa.lk> beantragt werden kann.

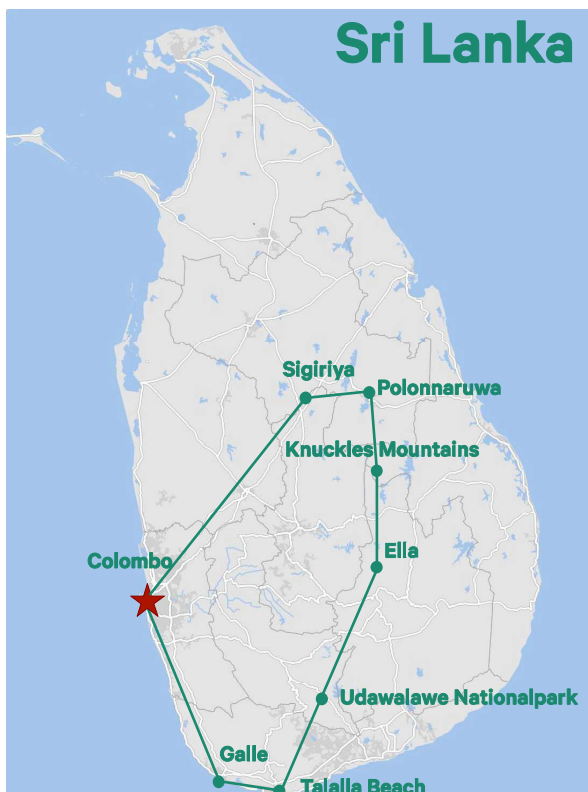
Information zu Yoga & Meditation

Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse nötig. Freude an Bewegung und Neugier auf Yoga und Meditation genügen. Es wird eine Mischung aus entspannenden und fliessenden Übungen sein (Hatha, Vinyasa), achtsamen Atemübungen, Gehmeditation am Strand o.ä. Yogamatten stehen zur Verfügung. Bitte nehmt eine Wasserflasche sowie bequeme und luftige Kleidung mit.

Information zur Reise

Preise- und Programmänderungen bleiben vorbehalten. **Anmeldung bis am 15. August 2025.** Wenn wir die Reise mit weniger als 10 Personen durchführen, fällt ein Kleingruppenzuschlag an.

Route & Unterkünfte



Wir übernachten in ausgesuchten Retreat-Centern und Eco-Lodges, welche viel Wert auf Nachhaltigkeit legen. Die meisten Unterkünfte verfügen über eine stimmungsvolle Yoga-Shala und wir werden lokale vegetarische Mahlzeiten geniessen.



Reiseprogramm für Sri Lanka

07. / 08. Oktober 2025: Ayubowan in Sri Lanka

- / **M** / **A**

Economy-Flüge mit Turkish Airways via Istanbul nach Colombo (Abflug 10.45 Uhr in Zürich und Ankunft am nächsten Morgen um 05.15 Uhr in Sri Lanka). Am Flughafen werdet ihr von der Reiseleitung empfangen und wir fahren los in Richtung kulturelles Dreieck nach Sigiriya. Unterwegs genießen wir ein erstes typisches srilankisches Essen und können die eindrücklichen Ruinen vom Felsenkloster **Yapahuwa** bestaunen. Auf schattigen Waldwegen geht es hinauf zum Tempel, wo sich eine tolle Aussicht bietet und das ganz ohne Touristenmassen. Restlicher Tag zum Erholen von der langen Anreise. Die nächsten 4 Nächte verbringen wir in der stimmungsvollen [Kuwera Eco Lodge](#).

09. Oktober 2025: Löwenfelsen & Dorferlebnis

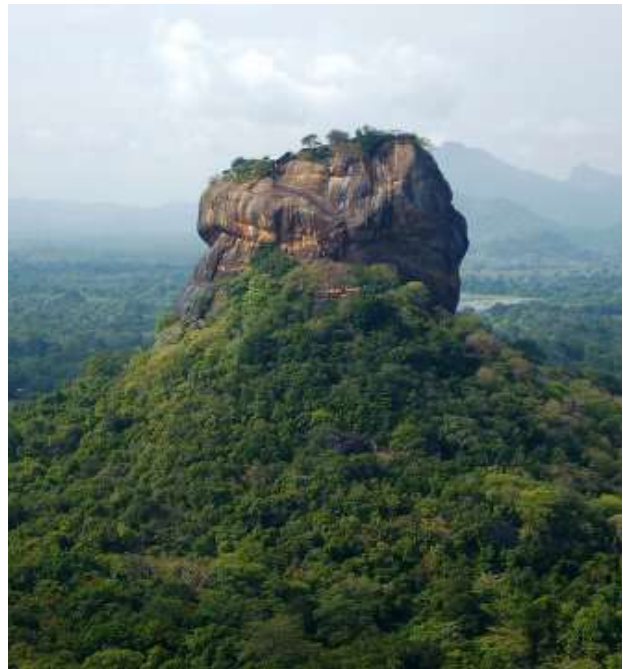
F / **M** / -

Wir beginnen den Tag mit einer ersten Yogastunde, die uns stärkt für das anstehende Highlight - den **Löwenfelsen von Sigiriya**. Stufe für Stufe steigen wir hinauf auf den eindrücklichen Monolithen und genießen von oben einen Wahnsinnsblick und eine Felsenfestung voller Geschichten und Legenden. Anschließend geht es auf einem traditionellen Ochsenkarren zu einer Familie aufs Dorf und wir helfen bei der Zubereitung von einem leckeren Mittagessen, alles kommt direkt aus dem Garten, ein besonderes Erlebnis. Eine kurze Katamaranfahrt rundet den Ausflug ab. Danach entspannen am Pool in der Eco-Lodge.

10. Oktober 2025: Paläste & Elefanten

F / **M** / -

Nun kennen wir die Routine bereits – Yoga am Morgen, Frühstück und dann geht es los auf Erkundungstour. Heute erwartet uns ein ganz besonderes Highlight – das UNESCO-Weltkulturerbe **Polonnaruwa**. Bis zum 13. Jahrhundert residierten hier die Könige, dann gaben sie ihre Hauptstadt mit Klöstern, Tempeln und Palästen auf. 500 Jahre lang lag Polonnaruwa vergessen im Dschungel. Dann stolperten die Briten über die Ruinenstadt und räumten auf. Zwischen Statuen, Tempeln und Palästen werden wir ins alte Ceylon verführt. Besonders eindrücklich: Die liegenden Buddhas aus Stein. Traditionelles Mittagessen auf dem Weg und dann erwartet uns ein Kontrastprogramm: Wir begehen uns mit dem Jeep auf Safari im Minneriya oder Eco Wildlife Park, je nachdem, wo sich die Elefantenherden gerade aufhalten.



11. Oktober 2025: Mystisches Waldkloster & Höhlentempel

F / - / **A**

Ein entspannter Start in den Tag steht an. Nach dem Frühstück fahren wir zum mystischen Waldkloster Ritigala. Auf verschlungenen Pfaden geht es immer tiefer in den Wald auf der Suche nach den buddhistischen Ruinen. Ein besonderes Erlebnis und mit etwas Glück, sind wir sogar ganz alleine an diesem Ort. Am Nachmittag könnt ihr eine traditionelle ayurvedische Massage genießen oder wir unternehmen einen Ausflug zum sehenswerten UNESCO-Welterbe **Dambulla** (optional) mit seinen farbenfrohen Felsmalereien. Der Sonnenuntergang hier ist besonders schön. Abends tauschen wir uns beim gemeinsamen Abendessen über unsere Erlebnisse aus.

12. Oktober 2025: Tolle Aussichten garantiert

F / **M** / **A**

Heute starten wir früh in den Tag und steigen noch im Dunklen hinauf zum Felsen **Pidurangala**. Meditation zum Sonnenaufgang mit Blick auf Sigiriya, ein besonderer Moment, der sicher lange in Erinnerung bleiben wird. Zurück im Hotel genießen wir das wohlverdiente Frühstück und dann verlassen wir das kulturelle Dreieck und fahren weiter in Richtung Berge zu den Knuckles Ranges. Unterwegs lernen wir mehr über die Gewürze der Tropeninsel und genießen auch unser Mittagessen mitten in einem Gewürzgarten. Wir erreichen das [Welikande Yoga Retreat](#), wo wir die nächsten drei Nächte verbringen. Die Aussicht auf die umliegenden Berge ist fantastisch.



13. Oktober 2025: Teeplantagen & Wasserfälle

F / M / A

Yoga mit Aussicht auf die Berge und anschliessend erkunden wir mit einem Tuk-Tuk die umliegende Teeplantagen und besuchen versteckte Wasserfälle, wo wir ein erfrischendes Bad nehmen können. Unterwegs geniessen wir fantastische Aussichten und haben die Möglichkeit, uns mit den Teeplückerinnen zu unterhalten, die täglich bis zu 20 kg der frischen Teeblätter zupfen. Rückkehr in unser Yoga-Retreat mit Aussicht.

14. Oktober 2025: Heeloya Trekking & Ayurveda

F / M / A

Am Morgen schnüren wir die Wanderschuhe und begeben uns auf den selten besuchten Heeloya Nationalpark. Dank unserem lokalen Guide erfahren wir mehr über die Kräuter und Gewürze, die hier wachsen. Wir wandern durch Reisfelder, Teeplantagen und Pinienwälder und besuchen ein Dorf und erfahren dort mehr über den Alltag. Am Nachmittag erwartet uns eine Einführung ins Ayurveda und anschliessend eine entspannende ayurvedische Ölmassage.

15. Oktober 2025: Zugfahrt durch das Hochland

F / - / A

Wir fahren nach Ella, einem beliebten Traveller-Ort in den Bergen. Zeit, um Snacks zu kaufen und einen Cappuccino zu trinken und den Ort zu erkunden. Danach erwartet uns eine eindruckliche Zugfahrt von Ella nach Ohiya, die schönste Strecke. Wir fahren entlang von Teeplantagen und sehen die Nebelschwaden im Hochland beim Horton Plains Nationalpark. Wir fahren in der 2. oder 3. Klasse und essen wie die Einheimischen im Abteil Samosas und Vadas (sri-lankisches Street-Food). Nach der Ankunft in Ohiya Transfer zum stimmungsvollen [Banyan Eco-Camp](#) direkt am See.

16. Oktober 2025: Kanu-Trip, Elefanten & Strand

F / - / A

Nach dem Yoga geht es raus aufs Wasser mit dem Kanu, Kajak oder Stand-Up Paddle Board. Idyllischer geht es nicht. Um die Mittagszeit essen nicht nur wir, sondern auch die Elefantenbabies im Udawalawe Park und wir sind mit dabei. Danach ist es endlich soweit – wir erreichen den tropischen Süden mit seinen langen Sandstränden. Unsere letzte Station ist das traumhaft schöne [Talalla Retreat](#) an einem der schönsten Sandstrände Sri Lankas.

17. / 18. Oktober 2025: Tiefenentspannung am Meer

F / - / A

Entspannte Tage am Strand mit Yoga und Meditation. Aber auch ein Ausflug ins charmante Kolonialstädtchen **Galle** gehört dazu. Dort erwarten uns tolle Shoppingmöglichkeiten, Kunstgalerien, Cafés, Eisdielen und Sonnenuntergang auf der alten Stadtmauer. Und wer möchte, kann hier im tiefen Süden Sri Lankas noch etwas ganz Besonderes erleben – wir besuchen einen traumhaften Sandstrand und können dort mit Meeresschildkröten schwimmen. Gemeinsames Abschiedessen am Strand.

19. Oktober 2025: Abschied von Sri Lanka

F / - / -

Früh am Morgen geht es mit einem Transfer zurück an den Flughafen für den Flug um 06.45 Uhr ab Colombo. Rückflug via Istanbul nach Zürich (Ankunft um 17.15 Uhr). Eine ereignisreiche Reise geht zu Ende, die euch sicher lange in Erinnerung bleiben wird.

F = Frühstück / M = Mittagessen / A = Abendessen



Unsere Unterkünfte



Kuwera Eco-Lodge, Sigiriya



Welikande Estate, Knuckles Mountains



Talalla Retreat

Impressionen Sri Lanka



Polonnaruwa



Ausblick Pidurangala Rock

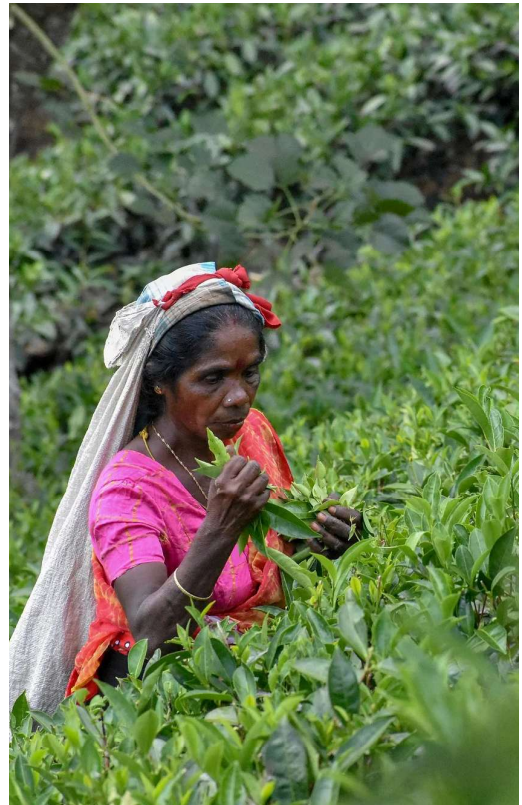
Impressionen Sri Lanka



Teeplantagen im Hochland Sri Lankas



Dambulla Höhlentempel



Impressionen Sri Lanka



Ausblicke während der Zugreise



Kokosnüsse werden vorbereitet fürs beliebte „Coconut Sambal“

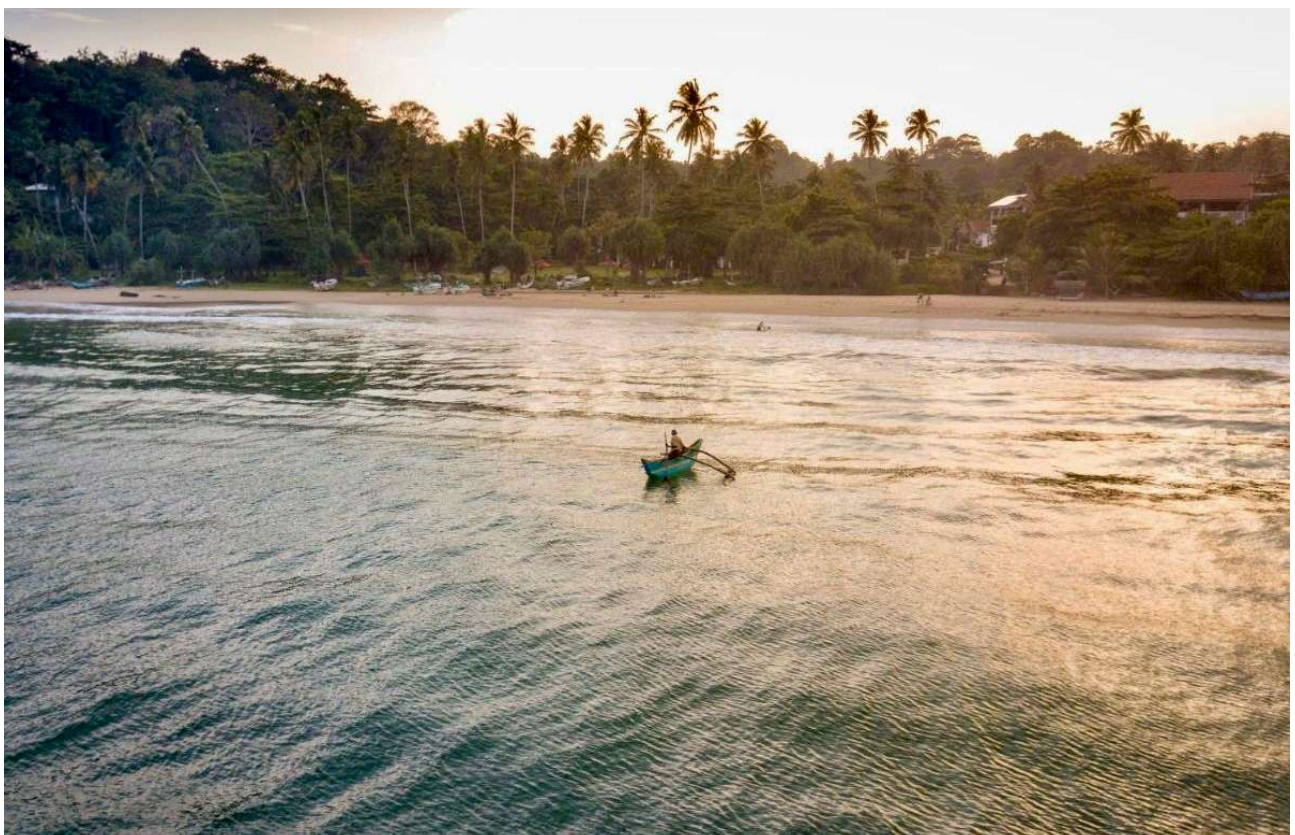


Begegnungen mit Elefanten sind auf Sri Lanka schon fast garantiert

Impressionen Sri Lanka



Unterwegs in den Gassen von Galle

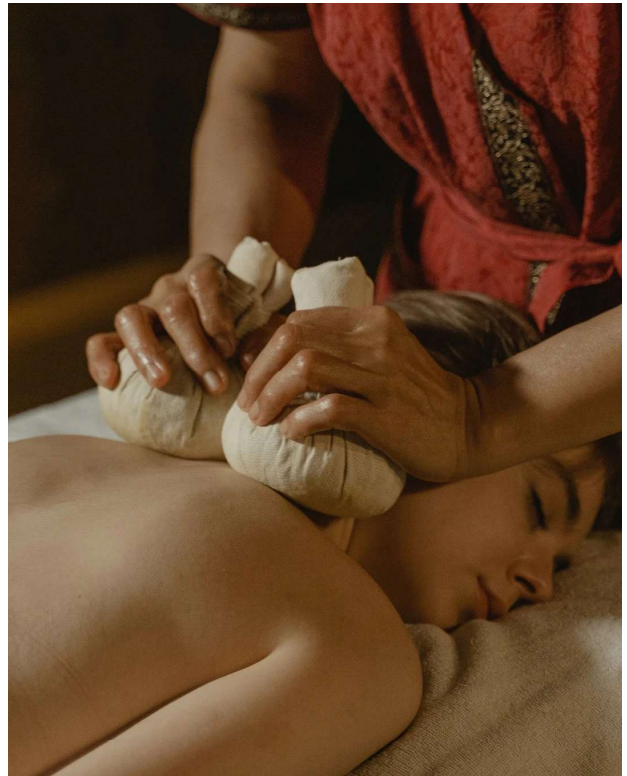


Talalla Beach

Impressionen Sri Lanka



Während der Reise genießen wir die traditionelle Küche



„Kizhi“ - Ayurvedische Massage mit warmen Gewürzstempeln



Yoga-Shala im Talalla-Retreat mit Meerblick