

www.redspa.de

November/Dezember 2013

Deutschland 3,90 €

Österreich 4,30 €

Schweiz 7,00 sfr

LUX 4,60 €

Traumziel SRI LANKA

NEW YORK

Die besten Spas in Big Apple

Dufte Pflege für die Sinne

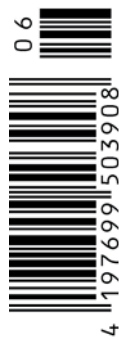
SPA
CUISINE
**FEURIG
& GUT**

Urlaub zu zweit

Auszeit vom Alltag

DOLOMITEN

Die schönsten Resorts in den Bergen

EXCLUSIVE GESCHENKE ZU WEIHNACHTEN

Für SPA inside unterwegs



Einmal im Leben NY

Oder gern auch zwei- oder dreimal. New York ist immer wieder eine Reise wert, findet Redakteurin Susanne Stoll, die jede Minute im Big Apple ausgekostet hat. Wo sie überall war und welche Beauty-Hot-Spots sie besucht hat, können Sie ab Seite 94 nachlesen.

Das Wandern ist des Müllers Lust ...

Als Dorit Schambach für unser Dolomiten-Special unterwegs war, hat sie noch die Wanderstiefel und nicht die Ski eingepackt und war verzaubert von der Landschaft, den Menschen, dem guten Essen und den erstklassigen Hotels mit ihren umfassenden Spa- und Wellnessangeboten. Ihr Fazit: Die Dolomiten sind das ganze Jahr empfehlenswert. S.38



Wellnessland Sri Lanka

Leela Sylvia Isani und Frank Weckesser sind nicht nur große Sri Lanka-Fans, sie kennen sich dort auch wirklich gut in Sachen Wellness aus und waren deshalb für SPA inside unterwegs. Sie haben Lust, auch mal dorthin zu reisen? Im März können Sie die beiden auf einer exklusiven Reise nach Sri Lanka begleiten. Seite 74.



Nur du und ich

Sie kennen vielleicht die Kolumne „Die Paar Probleme“ von Peter Gaymann in der Zeitschrift Brigitte: Witzige Cartoons über die alltäglichen großen und kleinen Hürden, die Mann und Frau zu bewältigen haben. Ich schau sie mir immer unheimlich gern an, denn sie treffen mit wenigen Worten und Pinselstrichen genau den Nagel auf den Kopf. Gaymann und seine Paare waren auch der Ideengeber für unser Thema des Monats ab Seite 24: Zeit zu zweit. Ein gemeinsamer Urlaub, sozusagen nur du und ich, kann wunderschön und unvergesslich werden, birgt aber auch einige Stolperfallen. Zu groß und zu unterschiedlich sind oft die Erwartungen. Da will sie Tag und Nacht nur die traute Zweisamkeit genießen, er dagegen knüpft gleich am ersten Tag Bekanntschaft mit einer Gruppe fröhlicher Jungs. Vielleicht hat sie sich vorgenommen, endlich einmal ganz entspannt shoppen zu gehen, ohne Hektik und ohne quengelnde Kinder. Und er? Nur bei dem Gedanken, mit seiner Liebsten stundenlang durch die Geschäfte zu bummeln, ist ihm unwohl. Er hat stattdessen mit einer ausgiebigen Mountainbike-Tour geliebäugelt, die im Hotelprospekt angeboten wird. Jetzt sind Kompromisse und Zugeständnisse gefragt, sonst wird die verordnete Zweisamkeit zur Zerreißprobe. Warum also nicht gemütlich allein shoppen gehen und den Liebsten am Abend mit einer Modenschau überraschen? Und gegen eine kleine gemeinsame Fahrradtour hat sie sicherlich auch nichts einzuwenden. Wenn er dann noch mit dem Rad über die Berge fahren will, testet sie das schöne Spa im Hotel. Und beim abendlichen Candlelight-Dinner kann man sich dann über das Erlebte austauschen.

Ich wünsche Ihnen eine entspannte Lektüre von SPA inside

Ihre Franka Hänig
Chefredakteurin SPA inside

Franka Hänig





Sri Lanka

Perle im Indischen Ozean

Die Hände berühren sich, der Kopf ist leicht geneigt, dazu ein sanftes Lächeln: Ayubowan – mögest du ein langes Leben haben! Herzlich willkommen auf Sri Lanka, der Insel für alle Sinne.

Sri Lanka – wörtlich übersetzt bedeutet das: die edle, leuchtende, auch ehrenwerte Insel und diese Bezeichnung trägt der exotische Inselstaat im Indischen Ozean zu Recht. Sri Lanka bietet nicht nur eine farbenprächtige Tier- und Pflanzenwelt, sondern auch eine ganz besondere Atmosphäre des sich Wohlfühlens und herzlichen Willkommenseins. Eine Legende erzählt, dass Adam, als er aus dem Paradies verstoßen wurde, nach Sri Lanka kam, und sich gleich wieder wie im Paradies fühlte und sich niederließ!

Die Perle im Indischen Ozean begeistert ihre Besucher mit weißen, feinsandigen Stränden, üppigen Tropenwäldern, imposanten Wasserfällen, leuchtend grünen Teeplantagen, fruchtbaren Reisfeldern, buddhistischen Tempeln, Ruinen alter Königsstädte und dem Erbe der britischen Kolonialzeit. Selten kommt man wilden Elefanten und Leoparden so nah wie hier. Und Exoten wie Pfauen oder Ceylon-Hutaffen sind allgegenwärtig.

Den Sinn des Lebens suchen und relaxen

Sri Lanka ist ein buddhistisches Land. Zirka 70 Prozent der Bevölkerung sind Buddhisten, die restlichen Einwohner sind Hindus, Muslime und Christen. Die Weisheiten und die Lehre des Gautama Buddhas durchziehen das Land. Es heißt, dass Buddhas letzte Worte lauteten: „Seid selbst eine Insel, selbst eure Zuflucht, habt die Lehre als Insel, die Lehre als Zuflucht, habt keine andere Zuflucht. Alles Bedingte ist unbeständig, erwirkt euch das Heil.“

Das aktive „An sich selbst arbeiten“ ist ein wesentlicher Bestandteil der Lehre Buddhas. Meditation, Yoga und das Wissen des Ayurveda werden in Sri Lanka in den Alltag integriert. Nicht zuletzt wegen dieser Lebensphilosophie und der praktischen Umsetzung kommen viele sinnsuchende Europäer nach Sri Lanka.

Das tropische Klima verlockt zusätzlich, dem kalten Wintergrau zu entfliehen, um in der Sonne neue Energien zu tanken. Viele Hotels in Sri Lanka haben die

Wellness-Zeichen erkannt und bieten alle Voraussetzungen für einen sorgenfreien Urlaub. Nicht nur, dass sie an einmaligen Plätzen mit grandiosen Aussichten auf das Meer oder die Berge zu finden sind, mit moderner Einrichtung aufwarten, exzellente einheimische und internationale Küche kredenzen, also kurz jedweden Service bieten: Vor allem das Spa-Angebot ist in vielen Resorts als Highlight zu sehen – egal ob mit ayurvedischem Anspruch oder nicht.

Geoffrey Bawa – grüner Visionär

Das Parlamentsgebäude Sri Lankas, diverse Hotels wie Heritage Ahungalla und das Jetwing Lighthouse – eine Vielzahl an



Wer nach Sri Lanka kommt, den erwartet eine unglaubliche Artenvielfalt. Exotische Tiere hautnah erleben – das und noch vieles mehr erwartet einen auf der Tropeninsel inmitten des Indischen Ozeans.

Fotos: www.123d.com/ Ann Dudko / Suranga Weerasinghe / iStockphoto.com / vicpasaswathar - www.shutterstock.com



Die Autoren Leela Sylvia Isani und Frank Weckesser, spezialisiert auf Wellness- und Spa-Consulting sowie ganzheitliche Retreats, sind jahrelange Sri Lanka-Kenner und beraten verschiedene Hotel-Spas vor Ort. Im März 2014 gibt es die Möglichkeit, die beiden Autoren auf einer exklusiven 10-Tages-Reise „Sri Lanka – Best of Wellness“ zu einigen der besten Spa Hotels zu begleiten. Diese Reise umfasst neun Übernachtungen und ist limitiert auf sechs Teilnehmer.
 ► www.self-company.com

Gebäuden in Sri Lanka trägt die Handschrift des Architekten Geoffrey Bawa, der übrigens nicht nur in Sri Lanka, sondern in ganz Süd- und Südostasien wirkte. Sein Stil: westliche und östliche Baustrukturen miteinander zu verschmelzen. Die Resultate reichen von technischer Brillanz bis hin zu einer Art „natürlichem“ Impressionismus, der bisher weltweit selten zu finden ist. Er erschuf bereits eine nachhaltige Architektur, bevor sie zum Zeitgeist wurde. Geoffrey Bawa bettete seine Gebäude in die Umgebung ein und ließ die Grenzen zwischen innen und außen durch eine offene und optisch durchlässige Bauweise verschwimmen. In einem von Bawa inspirierten Hotel spürt man immer die frische Luft, sieht und hört man Wasser fließen, recken sich einem Bäume entgegen ... Sein architektonisches Erbe findet man nicht nur in seiner Heimat Sri Lanka, sondern auch in Südtindien, Europa und auf den Fidsji-Inseln.

It's Teatime

Er hat ein kräftig-herbes, leicht malziges Aroma und wird in der ganzen Welt getrunken: „Ceylon-Tea“ ist der Exportschlager der Insel und wird das ganze Jahr über geerntet. Neben China, Indien und Kenia ist Sri Lanka der größte Produzent. Der schwarze Tee, benannt nach dem ursprünglichen Namen Sri Lankas wird im Hochland angebaut - hellgrüne Teppiche, die sich über sanft geschwungene Berge und Täler legen. Geerntet werden nur die Knospe und die ersten beiden Blätter jedes Triebes. Dann wird er in fünf Etappen verarbeitet bis er als schwarzer Ceylon Tee in die Welt verschickt wird. Die begehrtesten Tees sind die Highgrown-Tees aus den Regionen Nuwara Eliya und Uwa. Ayurvedische Tees, die ebenfalls in Sri Lanka gereicht werden, sind in der Regel spezielle Kräutertees. Die harmonisierenden Teemischungen werden nach der ayurvedischen Lehre auf den jeweiligen Menschen-Typus abgestimmt. So gibt es spezielle Tees für die Ayurveda-Typen (Doshas) Vata, Pitta und Kapha, aber auch Mischungen, die auf bestimmte Disharmonien eingehen. Neben den Kräutern werden in ayurvedischen Teekreationen auch gern Gewürze verwendet, die zum Beispiel eine anregende oder beruhigende Wirkung auf den Körper haben. Tipp: Iramusu-Tee. Er hat eine angenehme, natürliche Süße und wird aus der Sarsaparilla-Wurzel hergestellt. Iramusu-Tee wirkt blutreinigend, beruhigt die Schleimhäute und regt die Verdauung an. Er hilft die natürlichen Körperfunktionen wiederherzustellen und wird auch zur Behandlung von Rheuma eingesetzt. Iramusu kann jedes Dosha gut vertragen.

Duftende Kosmetik von der Insel

Sicher kein Exportschlager, aber für Wellness-Fans interessant sind die Spa-Marken, die auf der Insel zu finden sind, wie zum Beispiel „Link“. Die Produkte gelten als Klassiker in Sri Lanka. Besonders zu empfehlen ist die Earth Nature Linie mit wundervollen Aromatherapie-Ölen. Sehr beliebt für die Massage verspannter Rücken ist das „Anti Pain“-Öl. Link (www.linkherbals.com) hat eine lange Tradition und ist auch als Produzent kraftvoller ayurvedischer Heiltees und Kräuterpillen bekannt, wie etwa des Nahrungsergänzungsmittels Triphala. Eine andere einheimische Pflege: Kemara, die junge biologische Aromatherapie-Marke der ambitionierten Unternehmerin Kishani. Diese Kosmetik bietet Produkte aus

rein biologischen Ingredienzen an. Es gibt herrliche Masken, Öle und Lotionen. Kemara (www.kemaralife.com) verwendet man in den Spas so anspruchsvoller Häuser wie Amangalla und Saman Villas. Wer die Produkte mit nach Hause nehmen möchte, kann sich in Colombo in verschiedenen Shops damit eindecken. Spa Ceylon ist eine der erfolgreichsten Spa-Marken der Insel. Ihre Philosophie beruht auf einer Kombination aus ayurvedischer Tradition und den Elementen der Aromatherapie. Auffällig ist der schwarz-grüne Look der Tiegels und Flaschen,

so gesehen zum Beispiel im Spa und Shop des Dutch Hospital mitten in Colombo. Auch wenn die Behandlungsräume recht klein und wenig spektakulär sind, kann man dort ausgesprochen professionelle Massagen erleben. Neuestes „Baby“ der Marke ist das „White Spa“, ein innovatives Konzept basierend auf einer speziellen Gesichtspfegelinie mit Jasmin und Tuberose. Spa Ceylon-Produkte werden u.a. auch im Hotel Avani Kalutara verwendet. Wir haben die Erfahrung gemacht: Ob Ayurveda-Kur, Wellness-Urlaub oder Kultur-Reise – Sri Lanka ist ein ausgesprochen inspirierendes Land für alle Sinne. ■

Anzeige

KOSMETIK
 Duftende Kostbarkeiten

Eine der beliebtesten Spa-Marken Sri Lankas heißt „Spa Ceylon“. Die herrlich duftenden Produkte kann man u.a. im Flagship-Store in Colombo erleben. Besonders beliebt sind die Peace Linie mit Lemongrass und Minze, sowie die Sleep Therapy Linie mit Lavendel und Ylang Ylang.
 ► www.spaceylyon.com

Ayubowan. Wir begrüßen Sie bei uns an Bord mit unserer einzigartigen Gastfreundschaft und unserem exklusiven Service. Mit einem Lächeln zeigen wir Ihnen die schönsten Seiten Sri Lankas.

Fliegen Sie mit uns ab Frankfurt 5X wöchentlich nonstop nach Colombo und von dort aus zu vielen weiteren Zielen in Asien, Indien und auf die Malediven. Mit einer komplett neuen und komfortablen Business Class genießen Sie 200cm Beinfreiheit, ein neues Inflight Entertainment System sowie 180° Flatbeds.

Weitere Informationen erhalten Sie unter **069 - 90 43 90 -10** oder im Internet auf unserer Webseite www.srilankan.com

Besuchen Sie uns auch auf Facebook und Twitter
 f www.facebook.com/srilankan.de
 @ [@srilankan_de](https://twitter.com/srilankan_de)



Foto: www.shutterstock.com/SurangaSL

COLOMBO

Quirlige Hauptstadt mit kolonialer Geschichte

Wer einen Wellnessurlaub in Sri Lanka bucht, will sich sicher nur kurz in Colombo aufhalten. Zu Unrecht, denn die Stadt bietet durchaus einige schöne Inseln der Ruhe im hektischen Großstadtdschungel. Ein Kurzaufenthalt lohnt sich sicher für uns Europäer auch, um erst einmal mit Sri Lanka Tuchfühlung aufzunehmen. Colombo ist eine boomende Stadt und bietet eine ganze Reihe schöner Fünf-Sterne-Häuser, wie die Traditionshotels Mount Lavinia, das Galle Face Hotel, Hilton und Cinnamon Grand die auf eine lange und legendäre Kolonialgeschichte zurückblicken. Das Galle Face Hotel eignet sich bestens für alle, die direkt in der Stadt und zugleich am Meer sein möchten. Von dort sind es nur wenige Meter zur bekannten Meerespromenade Galle Face Green, die dem Hotel seinen

Namen verlieh. Das Mount Lavinia liegt mehr im Süden der Stadt und besitzt eine herrliche Restaurantterrasse mit weitem Blick über die gesamte Bucht von Colombo und was einzigartig ist: einen eigenen Strand in der Stadt. (FW) ■

Unsere Tipps für Colombo:

- Dinner im Casa Colombo (www.casacolombo.com)
- Spa-Besuch und Shopping im Spa Ceylon Dutch Hospital
- Chillen im Park Street Mews (www.parkstreetmewsrestaurant.com)
- Galle Face Green bei Sonnenuntergang – buntes einheimisches Treiben an der Meerespromenade
- Garten Restaurant Tao im Cinnamon Grand Hotel

HOTELS IN COLOMBO



The Kingsbury Die neueste Bereicherung der Hotel-Szene liegt direkt an der Uferpromenade. Das frühere Ceylon Continental erstrahlt seit diesem Jahr in neuem Glanz mit Infinity Pool, Fitness Center und Senses Spa. Abends trifft man sich in der Skybar auf dem Dach, inklusive Brandung, Sternenhimmel und Skyline von Colombo. ► www.thekingsbury.lk



Cinnamon Lakeside Direkt am ruhigen Beira See, mitten in der Stadt. Unbedingt ein Zimmer mit Seeblick buchen! Das Azmaara Spa bietet nicht das landestypische Ayurveda, sondern verschiedene Massagen, Scrubs, Aromatherapie. Tipp: Foot & Hand Reflexology in Kombination mit einer balnesischen Massage gegen den Jetlag. ► www.cinnamonhotels.com

ULPOTHA

Die Magie der Einfachheit

Ulpottha ist ein traditionelles, ökologisches Dorf, das von Mitte Juni bis Ende August und von November bis Ende März für maximal 23 Besucher

gleichzeitig geöffnet ist, um die natürlichen Ressourcen nicht zu belasten. Hier wirkt der Geist des einfachen Lebens. Das Miteinander der Kulturen wird in Harmonie mit der Natur zelebriert. Die Menschen, die hier arbeiten, kommen aus den Dörfern in der Umgebung. Die Einnahmen von Ulpottha werden zur Unterstützung der Einheimischen eingesetzt. Zwölf Lehmhütten mit Strohdach ohne Türen und Wände bieten Schlafplätze mit Gemeinschaftsbädern, in farbenfrohem Design und Dekor. Für Blickschutz sorgen lediglich schlichte Vorhänge. Einfachheit und Natur pur sind hier der Luxus. Kein Handynetz, kein Warmwasser, dafür Stille, Frieden und ein sensationelles vegetarisches, aus eigenem Anbau zubereitetes Essen. Schon nach einem Tag der Integration fühlt man sich als Teil dieses Dorfes. Gemeinsames Essen in der Ambalamba, abends romantisch mit Öllampen, morgens gemeinsames Yoga mit einem französischen Yogalehrer ... Wer mag, kann auch einfach nur für sich sein, Kanu fahren oder in einer der Hängematten direkt am See liegen. Es sind



Insidertipp

Ulpottha (im Hinterland Sri Lankas) ist kein Hotel, sondern eine Erfahrung und die beginnt bereits mit der Anreise. Selbst unser sehr erfahrener Fahrer hatte große Mühe, Ulpottha zu finden. Das ist so gewollt, denn hier soll niemand unangemeldet auftauchen und den Frieden stören. ► www.ulpottha.com

hauptsächlich Yoga-Fans, die nach Ulpottha kommen und für mindestens eine Woche an einem Kurs teilnehmen, aber auch Ayurveda-Interessierte. Sie erleben hier Ayurveda in seiner ursprünglichsten Form und sehen, wie die verwendeten Öle und Kräuter frisch vor Ort hergestellt werden. Nach der Behandlung gießt man sich mit großen Schöpfkehlen aus mächtigen Töpfen, die auf einem permanent brennenden Feuer stehen, heißes Wasser über den Kopf – ganz im Sinne von „Back to the roots“.

Leela Sylwia Isani





Das herzliche Ayubowan der Therapeuten im Heritage Maha Gedara in Beruwela begleitet einen während des gesamten Aufenthalts: Tägliche Massagen (teilweise vierhändig), Bäder und Packungen stehen auf dem Programm. Dazwischen Yoga-Sessions, Meditationen und ganz viel Ruhe

AYURVEDA

Heilkunst und Philosophie

Wer in Sri Lanka eine authentische Ayurveda-Behandlung erlebt hat, fühlt sich verjüngt und spürt neue Lebenskraft.

Sri Lanka und Ayurveda sind untrennbar miteinander verbunden. Wer nach einem passenden Zentrum sucht, wird rasch feststellen - die Auswahl ist riesig. Doch was ist authentisch im klassischen Sinne und was eher „Wohlfühl-Ayurveda“? Bevor man sich durch die vielfältigen Angebote

arbeitet, sollte man zuerst unterscheiden, was man wirklich will und welches Ergebnis man erreichen möchte: Eine strenge Ayurveda-Kur (möglichst drei Wochen) oder ein Wellness-Urlaub mit ayurvedischen Wohlfühl-Anwendungen? Entscheidet man sich für die Kur, wird man keinen entspannten Strandurlaub erleben, sondern sich an bestimmte Regeln halten müssen. Nach dem Aufenthalt ist man jedoch um eine einzigartige Erfahrung reicher und nicht wenige werden zum „Wiederholungstäter“ ... und integrieren sogar ernsthaft Ayurveda in ihren Alltag – für ein langes, harmonisches und gesundes Leben. Authentisches Ayurveda ist eine ganzheitliche Lebensphilosophie. Der Begriff stammt aus dem indischen Sanskrit und setzt sich aus den Wörtern Ayus (Leben) und Veda (Wissen) zusammen. Ayurveda ist eine Kombination aus Erfahrungswerten und einer eigenen Philosophie. Im Mittelpunkt steht nicht die Krankheit, sondern die Erhaltung oder Wiederherstellung der Gesundheit des Menschen – auf physischer, mentaler, emotionaler und spiritueller Ebene. Ziel des Ayurveda ist es, die

Interview mit Keerthi Bandara

Nur authentisch in Sri Lanka?

Ayurveda in Deutschland, geht das überhaupt? Mittlerweile kann und muss diese Frage mit einem klaren Ja beantwortet werden. Europäisches Ayurveda hat seinen Platz und seine Berechtigung gefunden. Es gibt inzwischen in Europa hervorragend ausgebildete Ayurveda-Therapeuten, -Masseure und -Ärzte, die es ermöglichen, Ayurveda-Kuren unter qualifizierter Leitung anbieten und mit sehr guten Ergebnissen durchzuführen. Prinzipiell ist eine Ayurveda-Kur im ursprünglichen Kultur- und Klimafeld sicher eher zu empfehlen, da das dem Behandlungsprozess entgegenkommt. Ayurveda-Kuren in den Ursprungsländern Indien und Sri Lanka haben Hoch-

konjunktur. Zahlreiche Vorteile gegenüber deutschen Kureinrichtungen erscheinen auf den ersten Blick verlockend: Warmes Klima, günstigere Preise, höhere Therapiedichte, größere Verfügbarkeit, ayurvedische Arzneien, freundlicheres Personal und besonders lang und intensiv ausgebildete Ayurveda-Ärzte. Das Ganze auch noch häufig gepaart mit Urlaubsfeeling, Sonne, Strand und Meer. Dem entgegen stehen Reisestrapazen, Zeit- und Klimaaumstellung, Infektionsgefahren, Hygienemängel, Komforteinschränkungen, fehlende psychologische Betreuung, und häufig unzureichende medizinische Notfallversorgung, lange Reisezeit und die damit verbundenen Flugkosten. Zudem: Der Wellness-Aspekt im Ayurveda ist ein typisch westliches Phänomen. Besucht der Gast in Indien oder Sri Lanka eine authentische Klinik, die nicht auf westliche Gäste ausgerichtet ist, dann wird er dort wenig „Wellness“ fin-

den. Es geht medizinisch zu, man liegt auf harten Holzpritschen, die Massagen sind das, was sie vom Ursprung her sind nämlich das Auftragen von Ölen auf die Haut, nicht mehr und nicht weniger. Ruhe während der Behandlung gehört nicht zum Konzept. Für westliche Gäste ist das allerdings ein ganz wesentlicher Faktor zur Regeneration und Entspannung. Mittlerweile haben sich aber viele Hotels und Kurhäuser auf den westlichen Gast eingestellt und den Wellness-Aspekt berücksichtigt.

Welche Behandlungen sind in Deutschland sinnvoll und welche werden am häufigsten gebucht? Mein Schwerpunkt sind Behandlungen zum Stressabbau. Arbeit am Computer, zu wenig Bewegung und starker Leistungsdruck führen dazu, dass die Menschen mental und körperlich stark angespannt sind. Burnout, Depression, Migräne und Rückenschmerzen sind die



Keerthi Bandara, Ayurveda-Spezialist aus Sri Lanka, Fachkosmetiker und Maître de Beauté bietet u.a. im Hotel Freund – Das Hotel und Spa-Resort im Sauerland sowie bei Müller Beauty in Stuttgart/Edertingen ayurvedische Behandlungen und Wellness-Massagen an. www.bandara-ayurveda.de

Hauptprobleme meiner Kunden. Ich versuche mit meiner ganz besonderen Art der Behandlung und meinen Massage-Techniken dort anzusetzen. Entspannende Massagegriffe an den Energiepunkten ermöglichen eine sehr effektive und ganzheitliche Wirkweise. Spezifische Streichtechniken vermitteln das Gefühl von Geborgenheit und beruhigen Körper und Seele.

Harmonie zwischen Körper, Seele und Geist sowie der Natur herzustellen, die Leistungsfähigkeit und Vitalität zu steigern.

Gründliche Bestandsaufnahme

Eine Ayurveda-Kur beginnt immer mit der Konsultation (Pulsdiagnose, Betrachtung der Haut, der Haare und des Körperbaus, Fragen nach der Ernährung, dem sozialen und emotionalen Umfeld) eines ayurvedischen Arztes, der die sogenannten Doshas bestimmt. Dosha bedeutet wörtlich übersetzt, „den Körper beeinflussende Faktoren“. Es gibt diese Konstitutionstypen

Vata, Pitta und Kapha, welche man vielleicht mit Bioenergien gleichsetzen kann, in Einklang zueinander zu bringen. Und das geschieht u.a. mit spezieller ayurvedischer Küche, Yoga, Meditation und verschiedenen (Reinigungs-)Behandlungen wie Öl-massagen, Schwitzkuren, Güssen, Bädern und Packungen. Die Königsdisziplin dieser Anwendungen ist die Panchakarma-Kur. Dafür sollte man mindestens 14 Tage, besser noch 3 Wochen einplanen.

Nachfolgend finden Sie eine kleine Auswahl der authentischsten und schönsten Anlagen, vom familiären Haus mit sehr persönlicher Atmosphäre bis hin zum 5-Sterne-Luxus. (LIS) ■

AYURVEDA HOTELS



Heritage Maha Gedara Weitläufiges 64 Zimmer-Ayurveda-Kur-Resort am Meer. Das Zentrum besteht aus 24 Behandlungszimmern, jedes mit Außenpool und Badewanne. Gäste können hier sowohl die klassische Panchakarma-Kur buchen, als auch sogenanntes Holiday Ayurveda (tägl. 2 Wohlfühl-Behandlungen, ohne Medizin und spezielle Diäten) ► www.heritagehotels.com



Lanka Princess Ayurveda und Wellness (beides ist möglich) unter deutscher Leitung in Beruwala, geführt von Michael und Katharina Weylandt. Schöne große Zimmer, Terrasse mit Blick auf den tropischen Garten und das Meer. Deutschsprachige Mitarbeiter. Highlight: Ein buddhistisches Kloster in der Nähe empfängt zur Abendmeditation. ► www.lankaprincess.com



Shakti Villa am Strand von Ambalangoda. Sehr individuelles kleines Haus für maximal 12 Gäste im Vastu-Stil (alte indische Anschauung über eine bestimmte Raumgestaltung). Neben der traditionellen Panchakarma-Kur bietet die Shakti Villa auch „Beauty & Harmony“ an, ein spezielles Kurpaket zur Verjüngung, Harmonie und Schönheit. ► www.ayurveda-garden.de



Five Stars of Ondra, gehört zu den Healing Hotels of the World. Eher ein Privathaus als Hotel mit lediglich sechs Zimmern inmitten eines herrlichen Gartens im Süden der Insel. Sehr ausführliche Konsultation! Behandlungen und Medizin werden jeden Tag neu bestimmt. Deutsche Besitzerin, die sich sehr um ihre Gäste bemüht. ► www.5starsofondra.de

Saman Villas in Bentota

Eröffnet im Jahr 1995 als erstes kleines, feines Boutique Hotel Sri Lankas, liegt Saman Villas als wahres Kleinod auf einer Landzunge umgeben vom tosenden Meer.



Wer Ruhe sucht, findet sie ganz bestimmt hier. Rund 90 Kilometer vom Flughafen Colombo entfernt, thront die kleine Anlage Saman Villas auf einem Felsvorsprung zwischen endlos scheinenden Sandstränden und Kokospalmen. Schon allein die Lage und die herrlichen Blicke auf den Indischen Ozean und die Strände von Bentota sorgen augenblicklich für Urlaubsatmosphäre.

Vor 18 Jahren wurde Saman Villas als erstes kleines, feines Boutique Hotel Sri Lankas eröffnet. Heute präsentiert es sich als wahres Kleinod im Fischerdorf Aturuwella – auf einer Landzunge umgeben vom tosenden Meer. Ich bin begeistert von meiner Villa, die einen eigenen kleinen Garten und einen privaten Pool hat, und es fällt mir nicht leicht, sie zu verlassen. Doch das Sahana Spa lockt mit außergewöhnlichen Treatments. Sahana steht übersetzt für Heilung, „Erwecke deinen Geist und dein Körper wird folgen“, so das Motto des Spas. Es verfügt über drei Behandlungsräume sowie über zwei Open Air Pavillons mit Jacuzzi, Sauna und Relax-Bereich – hier können sich Paare gemeinsam behandeln lassen. Für ein privates Spa Dining nach der Behandlung steht ein Dinner Pavillon zur Verfügung, den man mieten kann.

Rosengel lässt die Haut strahlen

Im Sahana Spa werden Gesichtsbehandlungen, Ganzkörperwickel, Körperpeelings angeboten. Auch ayurvedische Behandlungen und Hydrotherapie gehören zum Programm. Ich darf eintauchen in das 135-minütige Signature Sahana Coconut Skin Treatment. Es umfasst eine wohltuende Hot Stone Massage und ein Aloe Honeymoon Herb Wrap zur Entgiftung. Darauf folgt ein Rose Gel Facial und ein aromatisches Milchbad. Himmlisch! Alle verwendeten Produkte sind von Kemara. Die noch junge Pflegemarke setzt auf hochwertige natürliche Inhaltsstoffe und ganzheitliche Treatments. Ich liebe besonders die organischen Rosenprodukte, die meine Haut strahlen lassen.

Dinner unter funkelnden Sternen

Im Restaurant werden abends lokale und internationale Spezialitäten serviert. Bei einem Drink an der Bar kann man den Tag ausklingen lassen, selbstverständlich mit atemberaubendem Blick aufs Meer.

Wir lassen uns unser Dinner in der Villa servieren, ein wahrlich besonderes Erlebnis! Unter funkelnden Sternen, wiegenden Palmen, dem Rauschen des Meeres schmeckt unser vegetarisches Menu nochmals so gut. Ich habe das Gefühl, dass nicht nur ich und meine Haut strahlen, sondern auch mein Herz – im Angesicht der Schönheit der Natur, des köstlichen Dinners und des aufmerksamen Service. Ein wunderbarer Ausklang eines Wellness-Tages. (LIS) ■

Insider-Tipp Das Boutique-Hotel Saman Villas am Sandstrand von Bentota setzt auch nach 18 Jahren Akzente. Wer im Infinity-Pool seine Bahnen zieht, hat das Gefühl, direkt aufs Meer zu schwimmen. Im Sahana Spa kann man Behandlungen sowohl indoor als auch outdoor genießen.
► www.samanvilla.com

Vivanta by Taj Bentota

India meets Sri Lanka. An der sogenannten Goldenen Meile des Bentota-Strandes befindet sich diese luxuriöse Anlage. Im hoteleigenen Jiva Spa fließt uraltes indisches Wissen in die Behandlungen ein – für neue Energie und Lebenskraft.



Etwa 65 km südlich von Colombo befindet sich die luxuriöse Ferienanlage Vivanta by Taj Bentota. Das Hotel an der sogenannten Goldenen Meile des Bentota-Strandes liegt einzigartig auf einer Landzunge mit fantastischem Blick auf den Indischen Ozean. Der Ferienort an der Südwestküste der Insel liegt an der Mündung des Flusses, nach dem er benannt ist. Das ganze Jahr über ist es in Bentota sehr angenehm warm mit einer Durchschnittstemperatur von 29 Grad und einer Sonnenscheindauer von rund sieben Stunden am Tag – perfekte Bedingungen für einen Traumurlaub. Wie von den Taj Hotel gewohnt, ist bereits der erste Eindruck dieses im vergangenen Jahr renovierten Strandhotels (das früher Taj Exotica Hotel hieß) imposant. Schlichtweg überwältigt ist man von diesem wunderbaren, endlos scheinenden Sandstrand zu dem eine kleine Treppe führt – und dann: Palmen soweit das Auge reicht. Von den insgesamt 162 Zimmern aus kann man wahlweise auf den Indischen Ozean oder in die tropische Gartenlandschaft schauen. Nachdem der General Manager Manoj uns durch das Hotel geführt hat und wir die mit viel Liebe zum Detail gestylte Suite bewundert haben, begrüßt uns Heike, die deutsche Managerin des Jiva Spas.

Stärkung der Lebenskraft

Jiva steht für das individuelle Selbst und trägt die Philosophie der alten indischen Weisheit von Heilung und Wellness in sich. So erklärt sich auch der holistische Ansatz der Jiva Spas zur Stärkung der eigenen Lebenskraft. Bei den Behandlungen, die neueste Erkenntnisse mit dem uralten Wissen der indischen Spiritualität verbinden, kommen natürliche Öle zum Einsatz. Großen Wert legt man auch auf die Ausführung durch sehr gut ausgebildete Therapeuten. Ich entscheide mich für die Signature-Erfahrung Trupti, was übersetzt Zufriedenheit bedeutet.

Meine Erfahrung im Jiva Spa, ein Vastu-gestylter Wellness-Tempel, beginnt mit einer indischen Kopfmassage, um die Durchblutung anzuregen und den Nacken zu entspannen, gefolgt von einer Ganzkörpermassage mit duftenden, organischen Ölen. Anschließend genieße ich eine erdende Fußmassage. Sanfte Musik und ein Detox Ayurveda Drink beenden das herrlich entspannende Ritual.

Köstlichkeiten für jeden Geschmack

Auch kulinarische Genüsse kommen im Vivanta by Taj Bentota nicht zu kurz. Verwöhnt werden die Gäste in insgesamt vier Restaurants: Im rund um die Uhr geöffneten Hauptrestaurant The Palms kann man internationale Spezialitäten kosten, im Oriental Pavillon wird authentische chinesische Küche serviert. Internationale Küche gibt es auch im „Sea view“ und Frisches aus dem Meer und andere Köstlichkeiten kann man im Open-Air-Restaurant genießen.

Wer einen Urlaub in diesem Luxusresort verbringt, der möchte den Tag auskosten – so lange wie möglich. Ob beim abendlichen Strandspaziergang, träumend auf dem eigenen Balkon oder mit einem Cocktail in der Bar „Sea Lounge“ mit Live-Musik, das entscheidet jeder für sich. (LIS)



Insider-Tipp Dieses Strandhotel an der Südwestküste Sri Lankas ist genau richtig für Gäste, die die Atmosphäre eines großen internationalen Hotels lieben. Entspannung findet man bei Signature Treatments im Jiva Spa, das als eines der best organisierten und ausgestatteten Spas Sri Lankas gilt. Bei den Behandlungen kommen u.a. indische Kräuter und reine Aromaöle zum Einsatz. Die Zimmer sind sehr gemütlich eingerichtet, mit viel Liebe zum Detail. ► www.vivantabytaj.com



Insider-Tipp Wie alle Jetwing-Häuser gehört auch das Lagoon zur Vereinigung der Small Luxury Hotels of the World (www.slh.com). Das Resort besticht durch seine schlichte Eleganz und Weitläufigkeit. Eine Freude für jeden Schwimmer: Der 100 Meter lange Pool – ideal für eine morgendliche Fitnessseinheit im Wasser. ► www.jetwinghotels.com

Das Jetwing Lagoon Negombo ist das jüngste Juwel der Gruppe. Es liegt zwischen dem Indischen Ozean und einer idyllischen Lagune und trägt die Handschrift des legendären Architekten Geoffrey Bawa. Das Hotel besticht u.a. durch seine außergewöhnlichen Gasträumen mit riesigen offenen Badezimmern sowie einem überdimensionalen Pool. Unbedingt besuchen sollte man das Amaranta Spa. Um danach seinen ganz entspannten Urlaubstag im Geoffrey Bawa Restaurant mit einem köstlichen Wellness-Menü zu beschließen – umgeben von brennenden Fackeln. Übrigens betreibt das Lagoon seine Klimaanlage ganz ökologisch mit einer Biomasse-Heizung.

Tipp: Ein Ausflug mit dem Paddelboot durch die üppig-grüne Mangrovenwelt – am besten begleitet von einem Einheimischen, der die vielfältige Flora und Fauna dieses hübschen Fleckens Erde erklärt. (LIS) ■

JETWING-HOTELS

Kein Haus gleicht dem anderen. Außergewöhnlich sind alle

Das Haridra Resort & Spa ist ein exklusives Boutique Resort in Wadduwa an der Westküste. Das Hotel hat 32 Suiten, verteilt über zwei Etagen. Dank hoher Fenster kann man vom Bett über den Infinity Pool hinweg direkt aufs Meer schauen. Das Spa (schöne große Behandlungsräume!) steht unter der Leitung des ayurvedischen Arztes Dr. Prasad – seine umfassende Beratung ist selbst für Ayurveda-Kenner eine Bereicherung.

Nach einer individuellen Konsultation werden die empfohlenen ayurvedischen Behandlungen sehr professionell und einfühlsam von gut ausgebildeten Therapeuten durchgeführt.

Obwohl sich das Haridra Resort nicht als reines Ayurveda-Hotel versteht, so ist die Qualität der angebotenen Treatments durchaus mit denen eines Ayurveda-Zentrums zu vergleichen. (LIS) ■



Insider-Tipp Klein und fein kommt das Boutique-Hotel mit lediglich 32 Suiten daher. Schöne Aussichten auf das Meer genießt man unter anderem auch vom Restaurant aus. In entspannter Atmosphäre werden lokale und internationale Gerichte serviert.



Insider-Tipp Wer im „Leuchtturm“ wohnt, sollte sich auch Zeit für einen Besuch von Galle nehmen. Die Stadt liegt im Südwesten, 116 Kilometer von der Hauptstadt Colombo entfernt. Die 1663 von den Niederländern errichtete Festung ist wie die Altstadt Weltkulturerbe und die größte erhaltene europäische Festung in Südasien.

Nur zwei Kilometer von Galle entfernt, einer Stadt in Südwest-Sri Lanka, findet man den „Leuchtturm“. Schon seine Lage ist phänomenal – mit einem atemberaubenden Blick auf den Indischen Ozean. Der Kenner sieht sofort: Klar, auch dieses Haus wurde von Geoffrey Bawa gestaltet, mit viel Licht und Luft. Auch hier kein Massenauftritt am Frühstücksbuffet, denn das Resort hat nur 60 hübsche Deluxe-Räume und Suiten. Man trifft sich gepflegt im Fine-Dining-Restaurant „Cinnamon Room“, um frischen Fisch zu genießen oder probiert in der lockeren Atmosphäre des Anchor Bar & Grill Snacks und Drinks.

Das Lighthouse Spa findet man separat im riesigen Garten am zweiten Pool. Sehr zu empfehlen ist das „Cleopatra-Rose-Ritual“, ein 3-Tages-Schönheitsprogramm, sowie das Lighthouse-Signature-Treatment „Marma – mind body spirit“, eine außergewöhnliche Behandlung, in der der Therapeut auch seine Füße einsetzt. Für diese Anwendung ist eine spezielle Ausbildung notwendig, denn es werden die sogenannten Marmapunkte aktiviert, bekannt als der Hauptsitz der drei Energien Vata, Pitta und Kapha. Durch die kreisförmige Bewegung auf einem Marmapunkt kann eventuell blockierte Energie wieder zum Fließen gebracht werden. Anschließend heißt es Ruhen, natürlich mit Meerresourcen als Hintergrundmusik. (LIS) ■

Die Jetwing-Hotels sind ein Familienunternehmen mit 12 Hotels und exklusiven Villen in Sri Lanka: Von Strandhotels in Negombo über Bergretreats und ländliche Hideaways, koloniale Prachtbauten und moderne Designer-Hotspots. Dabei gleicht kein Haus dem anderen.

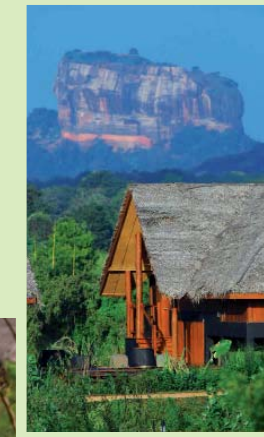
Öko-Resort der Extraklasse

Das Resort Vil Uyana ist ein wahres Kleinod, das gekonnt Luxus mit ökologischer Nachhaltigkeit verbindet. Vom Resort aus hat man zudem einen einmaligen Blick auf den historisch bedeutenden Monolith von Sigiriya, der als 8. Weltwunder bezeichnet wird. Der Ort Vil Uyana selbst liegt im „Cultural Triangle“ in der Mitte der Insel, das fünf Weltkulturerbe-Stätten umspannt: Die alten Städte Polonnaruwa, Dambulla und Sigiriya und die heiligen Städte von Kandy und Anuradhapura.

Seit Tausenden von Jahren hat diese Region Pilger angezogen und ist bekannt für ihre tiefe spirituelle Bedeutung und Energie. Es gibt 25 luxuriöse Chalets (teilweise auf Stelzen), die entweder im Wasser im Reisfeld oder im Wald stehen, teilweise mit privatem Pool und zweistöckig. Alle Chalets bieten jedweden Komfort. Das Dinner nimmt man auf der Restaurant-Terrasse ein, mit Blick über die Reisfelder, die das Öko-Resort umschließen.

Das Hotel erinnert an ein großes Biotop, das der ursprünglichen Umgebung viel Freiräume gewährt und dennoch den Spagat schafft, ein Luxusresort zu sein. Besonders schöne Momente erlebt man abends bei Dunkelheit, wenn man auf der Terrasse sitzend die Geräusche der Natur besonders intensiv wahrnimmt und dabei den Sternenhimmel und den beleuchteten Sigiriya Felsen mit seinen imposanten Felszeichnungen aus dem 5. Jahrhundert betrachtet.

Zum Spa gelangt man über eine Brücke. Auf dem Behandlungsmenü findet man unter anderem verschiedene Aromamassagen. Zudem werden unter Leitung eines Ayurveda-Arztes auch ayurvedische Treatments angeboten. Wer mag, kann sogar eine Kur buchen. (LIS) ■



Insider-Tipp Der Besuch des Sigiriya-Felsens ist ein Muss. Man erreicht ihn vom Hotel aus in etwa einer Stunde. Nicht nur die Felszeichnungen der sogenannten Wolkennädchen aus dem 5. Jahrhundert sind sehenswert. Nach dem Aufstieg wird man mit einem atemberaubenden Blick übers Land belohnt.



AMAN RESORTS

Das 5-Sterne-Resort besticht durch Exklusivität und Stil

Das Amangalla ist ein Prachtexemplar der mondänen Kolonialbauten. Das Resort im Süden Sri Lankas ist integriert in das Fort von Galle.

Aman heißt im Sanskrit Frieden und Galla ist die singhalesische Bezeichnung für die Stadt Galle. Wir kommen also im „Frieden von Galle“ an, einem Refugium, das sich in einem herrlichen, im Kolonialstil errichteten ehemaligen Militärhospital befindet. Die großzügigen Zimmer, alle mit geräumigen Bädern und freistehender Badewanne, begeistern mit einem über 300 Jahre alten handpolierten Teakholzfußboden und edler, traditioneller Einrichtung. Uns gefallen die Garden Chambers mit Balkon und die Garden Suites am Besten. Von hier fällt der Blick auf den Pool inmitten eines üppigen Tropengrüns. Das Resort strahlt eine elegante Zurückhaltung aus.

Schöne Haut und innere Ruhe

Im Spa erwartet mich eine zweistündige Ayurveda-Behandlung, liebevoll ausgeführt von meinem Therapeuten Raju. Er empfiehlt mir, nach dem Ritual nichts mehr zu unternehmen, damit die Öle intensiv nachwirken können – auf Haut und Nervensystem. Mit einer Klangschaale beginnt die Behandlung. Zunächst führt Raju eine kräftige Kopfmassage ohne Öl aus und geht dann über in eine einstündige Salbung des ganzen Körpers mit warmem Sesamöl. Danach werde ich ins Dampfbad gebeten, das in meinen Behandlungsbereich integriert ist. In der Wärme können die Öle gut einziehen. Anschließend reibe ich mich mit einem Peeling aus Zimt ein, dem singalesischen Nationalgewürz. Frisch geduscht bin ich nun bereit für das heilige Shirodhara, den Stirnguss mit warmem Öl aus einer Kupferschale, die Raju gekonnt über meinem Kopf schwingt und immer wieder mit Öl befüllt. Der Gong der Klangschaale beendet die Behandlung und holt mich zurück in die Wirklichkeit. Mit dick umwickeltem Kopf (das Öl soll mehrere Stunden einwirken) wandere ich durch den herrlichen Garten zurück zu meiner Suite – und lasse den Tag in Stille ausklingen. (FW) ■



Insider-Tipp Unsere Tipps für das Galle Fort: Sonnenuntergang auf der Fortmauer genießen, durch die nahe gelegene Pedlars Street mit den kleinen Boutiquen, Kunstgalerien schlendern, Lunch im Innenhof des angesagten Fortalezza. ► www.amanresorts.com



Insider-Tipp Die beiden Resorts lassen sich ideal kombinieren: Nach den Erfahrungen im geschäftigen Galle Fort und in der Ruheoase Amangalla fährt man ins etwa 80 km entfernte Amanwella. Dieses Resort wurde 2005 eröffnet und liegt inmitten eines Kokoshains an einem halbmondförmigen Strand nahe dem Dorf Tangalle.



Direkt am Strand gelegen: Amanwella besticht durch seine Architektur – eine Kombination aus traditionellen Materialien und modernem Design.

Das von Geoffrey Bawa, Sri Lankas bedeutendstem modernen Architekten, inspirierte Amanwella ist ein Must für Aman-Fans und für Genießer des dezenten Luxus. Die Schlichtheit der Gebäude wird vervollkommen durch die Verwendung traditioneller Materialien wie antiker Sri Lankischer Dachziegel und handbehauelem Stein. Kieselsteine knirschen unter den Reifen, als ich die Resortauffahrt zu einem Innenhof mit Eingangspavillon hinauf fahre. Eine leicht ansteigende Kolonnade führt zu den öffentlichen Bereichen. Der Empfang liegt auf der linken Seite, während sich rechts zwei weitere begrünte Innenhöfe, durch Bibliothek und Pool getrennt, zeigen. Jenseits dieser Höfe findet man Lounge, Bar und Restaurant. Die 30 Suiten, alle mit kleinem Pool und Terrasse, erstrecken sich entlang eines Hügels.

Spa-Service inklusive

Der Ausblick auf die Kokoshaine und die Bucht ist atemberaubend – vor allem von den höher gelegenen Suiten. Die Spa-Behandlung bestelle ich mir direkt in die Villa, so wohl fühle ich mich hier. Doch den Nachmittag verbringe ich noch an der



einsamen Bucht auf einer bequemen Liege im Schatten der Palmen und schwimme im Wellengang der untergehenden Sonne entgegen. Neben wird im Beach-Restaurant ein privates Dinner vorbereitet – es brennen bereits unzählige Kokoslampen, die den Gästen den Weg weisen, während ich mich zur Behandlung in die Suite zurückbegebe. Mein Therapeut erscheint pünktlich und verwöhnt mich mit einer Amanwella-Massage mit Kokos-Lemongrass-Öl. Danach kann ich noch etwas relaxen – bevor der nächste Genuss auf mich wartet – ein köstliches Dinner auf der Restaurant-Terrasse. Lounge, Rezeption, Bibliothek, Bar, Restaurant und der große Pool sind nur wenige Meter über dem Meer auf der anderen Seite der Bucht – der Weg dahin, teils durch den hügeligen Garten, teils über den Strand ist ein herrlicher Spaziergang im Mondschein. Ich beschließe spontan, die Vollmondnacht auf dem riesigen Lounge Sofa draußen mit Blick auf das silberne glitzernde Meer zu verbringen. (FW) ■

Das Spa soll bald erweitert werden. Dann kehrt noch mehr Wellness-Genuss ins Amanwella ein.

Insider-Tipp Fantastische Ausblicke sind im Avani Kalutara inklusive: Das Hotel liegt auf einer Landzunge zwischen Meer und Lagune, umgeben von einem großzügig angelegten Palmengarten. Dort ist auch das Spa Ceylon. Die duftenden Produkte, mit denen behandelt wird, finden die Gäste auch in ihren Badezimmern wieder. ► www.avanihotels.com



Insider-Tipp Am Strand von Bentota befindet sich das zweite Avani Hotel Sri Lankas. Hier lohnt es sich, ein großzügiges Superior Zimmer zu buchen – für noch mehr Wohlbefinden. Erst kürzlich wurde im Avani Bentota das erste Avani Spa eröffnet, mit Behandlungen, die auf den vier Elementen basieren. ► www.avanihotels.com



AVANI HOTELS

Charmante Urlaubstage in legerer Atmosphäre

Avani ist eine junge Hotel Company, die zur etablierten Anantara Group gehört. Zwei der drei Avani-Resorts befinden sich in Sri Lanka – und vermitteln pures Urlaubsfeeling.

Avani bedeutet im Sanskrit Erde. Und tatsächlich: In den Avani Hotels gelingt es sehr gut, sich wieder zu erden und sich zu erholen. Dass es sich „lediglich“ um 4-Sterne-Häuser handelt, kommt dem legeren Urlaubsgefühl entgegen. Mit herrlicher Lage auf einer Landzunge zwischen Meer und Lagune punktet das Avani Kalutara (ehemals: Kani Lanka). Die Gebäude sind von einem großzügigen Palmengarten umgeben und die durchweg neu renovierten, charmanten Zimmer haben auf beiden Seiten Sicht aufs Wasser – entweder aufs Meer oder über die stille Lagunenbucht von Kalutara. Wir empfehlen, eine der sechs Juniorsuiten zu wählen – mit zwei Balkonen, tollem Bad und großzügigem Raumangebot. Eine ausführliche Behandlung im Spa Ceylon gehört zum schönen Pflichtprogramm. Weiter südlich Richtung Galle hat im Hotel Avani Bentota das erste hauseigene Avani Spa erst kürzlich seinen Betrieb aufgenommen. Abgeschirmt vom restlichen Hoteltrubel liegt es in einem ruhigen Garten. Schon dies garantiert Entspannung und Regeneration. Das Behandlungsangebot ist den Elementen Luft, Feuer, Erde und Wasser zugeordnet, so dass man sein Treatment nach persönlicher Präferenz wählen kann. Mein Therapeut scheint in Zeitlupe zu arbeiten. Er massiert sehr bewusst und sehr langsam, erspürt jede Muskelfaser, so dass Verspannungen Griff für Griff verschwinden. ■

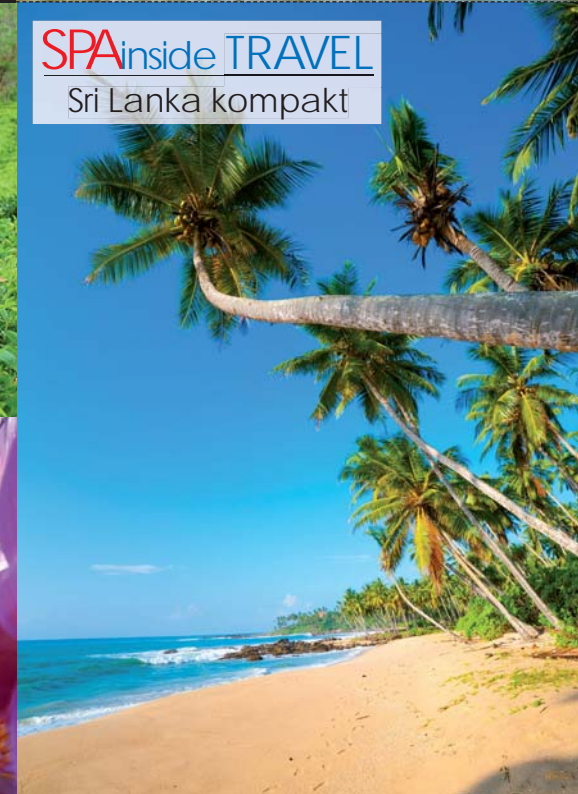


Alle Informationen über Sri Lanka finden Sie auch unter www.spa-inside.de

✂ Seite heraustrennen – einmal teilen – fertig zum Mitnehmen!



SPAinside TRAVEL
Sri Lanka kompakt



Die Insel

Mitten im Indischen Ozean in Süd-asien liegt der tropische Inselstaat und begeistert mit einer grandiosen Landschaft: Bergland mit Regenwäldern, Teeplantagen, Endlosstrände und Wasserfälle. Die Tierwelt ist ebenfalls beeindruckend: Elefanten, Leoparden oder Krokodile in den Nationalparks. Delfine und Wale lassen sich an den Küsten beobachten. Bekannt ist Sri Lanka als Serendib, Taprobane, die Perle des Indischen Ozeans und auch unter dem früheren Namen Ceylon.

Viel zu bieten

Nur wenige Orte auf der Welt bieten dem Reisenden so viel Sehenswertes auf so kleinem Raum. Innerhalb der 65 610 km² liegen acht UNESCO-Welterbestätten, 1330 km Küste – ein Großteil davon unberührter Strand – 15 Nationalparks mit zahlreichen Wildtieren, fast 500 000 ha große, üppige Teeplantagen, 250 ha große botanische Gärten, 350 Wasserfälle ...

Bitte nicht nur relaxen

Wer eine Reise nach Sri Lanka plant, sollte auf jeden Fall auch ein paar Tage Kultur einplanen. Nur ein reiner Badeurlaub, das wäre zu schade. Empfehlenswert ist z. B. die

Altstadt von Galle, ein wahres Kleinod aus der Kolonialzeit. Oder Anuradhapura – in der ehemaligen Hauptstadt ist der Ableger des Bodhi-Baumes, unter dem Buddha Erleuchtung erlangte, das Pilgerziel Nummer eins.

Die schönen Paläste und Tempel von Polonnaruwa kann man sehr gut mit dem Fahrrad erkunden. Und Kandy, die alte Königsstadt, ist idealer Ausgangspunkt für die Erkundung des Berglandes.

Von Elefanten und Krokodilen

Tiere satt gibt es in den vielen Nationalparks wie zum Beispiel Yala. Der mit rund 15 000 km² zweitgrößte und älteste Park des Landes punktet mit Elefanten, Leoparden, Wasserbüffeln, Krokodilen, Sambarhirschen und 150 Vogelarten.

Strandfeeling

Wenn Sie an den Strand wollen, dann bitte unbedingt an den Nilaveli Strand, 19 Kilometer nördlich von Trincomalee. Der rund vier Kilometer lange, breite und flach abfallende Puderzuckerstrand gilt als der schönste der Insel – unter Einheimischen und Touristen.

Anreise



Mit dem Flugzeug

Sri Lankas Nationallinie fliegt vier Mal wöchentlich ab Frankfurt direkt nach Colombo. Kürzlich wurde in die Langstrecken-Flotte (A 330 und A 340) die neue Business Class Kabine eingebaut. Der Flug dauert gut neun Stunden. www.srilankan.lk

Während des Winterhalbjahres fliegt auch Condor zweimal pro Woche ab Frankfurt direkt. Und auch arabische Fluglinien bieten Verbindungen an, allerdings mit Zwischenstopp in Dubai oder Doha.

Der bislang einzige internationale Flughafen des Landes ist der Bandaranaike International Airport, 35 Kilometer nördlich von Colombo. Die Taxifahrt nach Colombo kostet etwa 2500 Sri Lanka Rupien (ca. 14 Euro) und kann, je nach Verkehrsaufkommen bis zu 1,5 Stunden dauern.

Visum

Für Deutsche besteht in Sri Lanka Pass- und Visumpflicht. Bei Einreise seit dem 01.01.2012 ist die Einholung eines gebührenpflichtigen Visums erforderlich. Dieses soll vorab als „Electronic Travel Authorization“ (ETA) im Online Verfahren unter www.eta.gov.lk beantragt werden. Möglich ist jedoch auch die Beantragung bei einer sri-lankischen Auslandsvertretung oder über einen deutschen Reiseveranstalter. Gegen Aufpreis kann das Visum auch bei der Einreise am Flughafen direkt ausgestellt werden. Die Gebühr für ein Besuchs- oder Geschäftsvisum mit einer Gültigkeit von bis zu 30 Tagen für die einmalige Einreise beträgt 30 USD. Wird das Visum bei der Einreise am Flughafen ausgestellt, erhöht sich die Gebühr auf 35 USD. Bitte beachten Sie, dass die Beantragung eines Besuchervisums bei der Einreise am Flughafen u. U. mit langen Wartezeiten verbunden ist.

Reise ABC

Klima

In Sri Lanka herrscht tropisches Klima. Jahreszeiten wie in Europa gibt es dort nicht, man unterscheidet lediglich zwischen Trocken- und Regenzeiten. An der West- und Südwestküste bringt der Monsun kräftige Schauer im Frühjahr und Herbst. Während des Sommerhalbjahres ist das Meer weniger zum Schwimmen geeignet, da sehr unruhig. Deshalb ist zu dieser Zeit die Ostküste besser geeignet – hier ist dann Hochsaison. Und im November und Dezember muss man mit heftigem Regen rechnen. Kühlere Temperaturen herrschen im Hochland. Als Reisezeit sind dort Januar bis März zu empfehlen.

Sicherheit

Sri Lanka gilt als sicher. Die Kriminalitätsrate ist niedrig. Dennoch sollten Sie die üblichen Vorsichtsmaßnahmen walten lassen und vor allem abends nicht allein unterwegs sein.

Sprache

In Sri Lanka spricht man zwei Sprachen: Singhalesisch und Tamil. Wenn Sie nicht gerade in entlegenen Orten unterwegs sind, kommen Sie mit Englisch sehr gut weiter. Vor allem in den Touristenresorts ist das mittlerweile kein Problem mehr.

Trinkgeld

Die Mitarbeiter in den Hotels werden generell sehr bescheiden entlohnt und sind auf Trinkgelder angewiesen. Im Restaurant sollten Sie 10 Prozent aufschlagen, Kofferträgern gibt man einen Euro (ca. 180 LKR), Fahrer und Reiseleiter freuen sich über einen Obulus von mindestens zwei Euro pro Person und Tag. Generell sollte das Trinkgeld immer der Kaufkraft des Landes angepasst sein, um das Gegenüber nicht zu brüskieren.

Achtung

Gastfreundschaft wird groß geschrieben in Sri Lanka und die Menschen dort sind unheimlich freundlich. Wenn Ihnen zum Beispiel das Umwerben von fliegenden Händlern zu viel wird, dann reagieren Sie bitte nicht zu schroff. Ein klares, aber freundliches Nein reicht völlig. Beim Besuch religiöser Stätten ist auf respektvolle Kleidung zu achten. Es ist verboten, sich vor einem Abbild Buddhas fotografieren zu lassen.

Infos

www.merian.de
www.srilanka.travel
www.fit-for-travel.de
www.colombo.diplo.de
www.sri-lanka-board.de

Das Magazin für den englischen Countrystil

6/2013
NOVEMBER/DEZEMBER

HOMES & GARDENS SPECIAL

www.countryhomes.de

COUNTRY HOMES

COUNTRY HOMES

WOHNEN ✿ GARTEN ✿ GENUSS ✿ DEKORATION

Deutschland € 5,00 Österreich 5,90 € Schweiz 10,50 sfr B 52188

15 Kreative Dekoideen für Ihr Zuhause

HERRLICH GEMÜTLICH
Winterromantik mit den neuen Kaminen und Kachelöfen

Wohnen im Winter
Festlich dekorierte COTTAGES ✿ Traumhafte WINTERGÄRTEN
WOHNINSPIRATIONEN im schottischen Tartan-Look

Jetzt bestellen!
HOTLINE:
Tel.: +49 (0)711 72 52 256

6

Übernachtung

Große Auswahl

Wer nach Sri Lanka reisen möchte, hat eine große Auswahl an Übernachtungsmöglichkeiten. Von den klassischen 5-Sterne-Luxus-Häusern über traditionsreiche Strand- und Kolonial-Hotels bis zu Öko-Lodges. Wer es individueller mag, der wird auch fündig. Mittlerweile bieten viele Mittelklasse-Häuser ein mit westlichen Standards vergleichbares Angebot.

Ayurveda

Wer vorhat, in Sri Lanka eine Ayurveda-Kur zu buchen, der sollte sich vorab im Klaren sein, ob er

ein Hotel sucht, das dennoch alle Annehmlichkeiten anbietet oder es sich wirklich um eine reine Ayurveda-Klinik handeln soll. Viele Anbieter haben sich auf westliche Ansprüche eingestellt und in puncto Komfort und Service einiges getan. Und denken Sie daran: Eine klassische Panchakarma-Kur sollte mindestens 14 Tage dauern, hat aber mit einem Wellnessaufenthalt nichts mehr zu tun. Ein Gesundheits-Check in Deutschland ist vorab empfehlenswert. Spezielle Reiseanbieter sind u.a. Fit Reisen (www.fitreisen.de) und Neue Wege Reisen (www.neuewege.com)

Wer es kleiner und ruhiger mag, ist z. B. in gehobenen Beach Resorts wie dem Temple Tree Resort & Spa in Induruwa gut aufgehoben. www.templetree-resortandspa.com



2

3

7

AB 30. OKTOBER AM KIOSK

Bestellungen per Fax: +49 (0)711 7252 399 Per E-Mail: countryhomes@zenit-presse.de

Per Post: Leserservice COUNTRY HOMES,

Postfach 81 05 80, 70522 Stuttgart

Bestell-Nr. für COUNTRY HOMES: 05 06 13 23 89

www.ipm-verlag.de