

DIE MIT DEM OOOH & AAAH

REISENMIT  
SINNEN

REISEN MIT SINNEN  
Pardon/Heider Touristik GmbH  
Erfurter Straße 23  
D- 44143 Dortmund  
Fon 0231-589792-0  
Fax 0231-164470  
[info@reisenmitsinnen.de](mailto:info@reisenmitsinnen.de)  
[www.reisenmitsinnen.de](http://www.reisenmitsinnen.de)  
[www.kapverdischeinseln.de](http://www.kapverdischeinseln.de)

# SRI LANKA

## ÜBERRASCHEND ANDERS

**16-tägige Begegnungs- und Erlebnisreise mit  
Insider-Reiseleitung**



# IHRE HIGHLIGHTS

**Wildtiertourismus mit Herz und Verstand im Elephant Transit Home**

**Von der Südküste bis zur Nordspitze: Sri Lankas ganze Vielfalt entdecken**

**UNESCO-Welterbe in Galle, Horton Plains, Dambulla und Sigiriya**

**Indigene Heilkunst: uraltes Wissen über Mensch und Natur**

**Entspannter Reiseausklang bei Meeresrauschen im Strandresort**

Gruppenreise, Erlebnisreise

Sri Lanka

16 Tage, 6-12 Gäste

Alltagskultur, Begegnungen,

Kunst & Kultur

Reiseleiter: Nalaka, Janaka

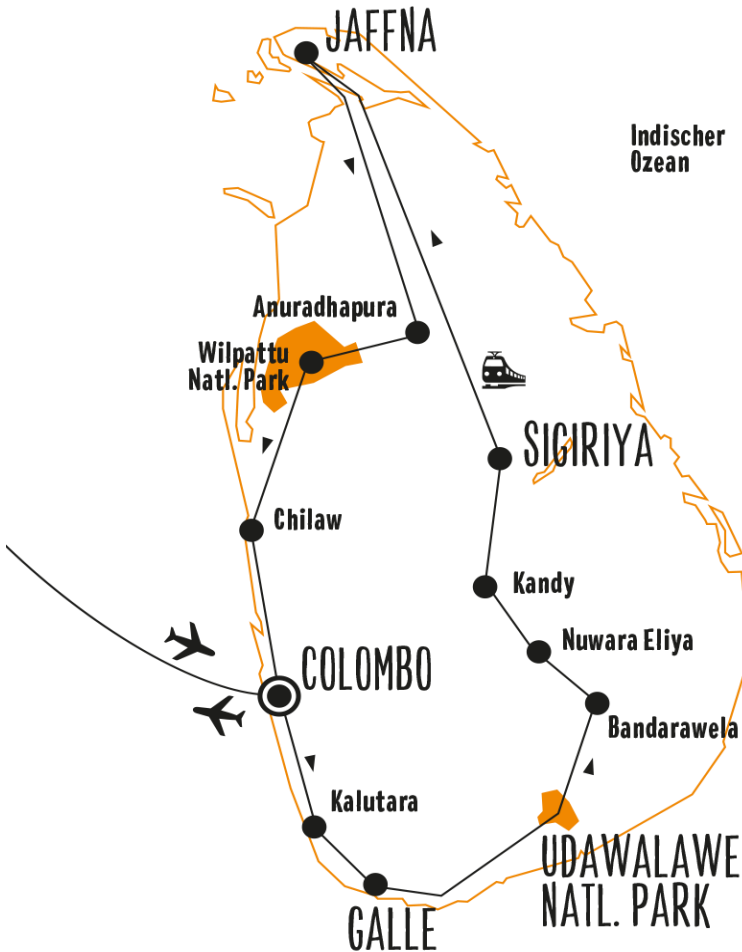
# PRIMA KLIMA – DIE ZUKUNFT DES REISENS

Klimafreundlich reisen inklusive. Klimaschutz ist für uns eine Herzensangelegenheit. Bei allen Reisen kompensieren wir zu 100 % die CO<sub>2</sub>-Emissionen Ihrer Flug- oder Bahnreise, der Unterkünfte, Mahlzeiten und alle Transporte in den Zielgebieten über atmosfair. Dazu gehören sämtliche Inlandsflüge, Bahn-, Schiffs- oder Bustransfers.

Mehr hierzu finden Sie weiter unten.



# KARTE ZUR REISE



Von wegen Schmierereien! Die ältesten Graffitis der Welt in der sagenumwobenen Felsenfestung von Sigiriya sind alles andere als unbedeutend. Wie artenreich Sri Lanka ist erfahren Sie im Wilpattu-Nationalpark, bevor Sie der Strand des Indischen Ozeans erwartet.

# REISEVERLAUF – 16 TAGE

(Verpflegung: **F** = Frühstück, **M** = Mittagessen; **L** = Lunchpaket, **P** = Picknick  
**A** = Abendessen)

Die Angaben zu den Wanderstrecken und -zeiten, Flug-, Fähr- und Transferzeiten sind angenäherte Erfahrungswerte und können je nach Straßenbeschaffenheit und Verkehrsaufkommen variieren. Transferzeiten von unter einer Stunde pro Tag sind nicht angegeben.

## 1. Tag: Abflug aus Frankfurt

---

Am Abend startet unser Flug von Frankfurt nach Colombo.



## 2. Tag: Ankunft in Sri Lanka

---

Unser Ziel erreichen wir am nächsten Abend. Unser Reiseleiter begrüßt uns am Flughafen und bringt uns zum Hotel in Colombo.

Beim gemeinsamen Abendessen mit sri-lankischen Spezialitäten in einem Restaurant an der Strandpromenade läuten wir unsere Reise ein.

Fahrt: 30 km, ca. 0,5 Std.

Übernachtung/en: 1 Nacht, Hotel Fairway, Colombo

Verpflegung: -/-/A

### 3. Tag: Colombo & Hafenstadt Galle

---

Nach dem Frühstück unternehmen wir eine kurze Stadtrundfahrt in der Hauptstadt Colombo.

Danach fahren wir weiter in Richtung Süden nach Galle. Die Küstenstadt Galle war bis zur Kolonialzeit ein wichtiger Seehafen. Die Altstadt, deren Ursprünge bis auf das 16. Jhd. zurückreichen, ist sehr gut erhalten. Der Bereich ist von dicken Mauern umgeben und wird deshalb auch Fort (Festung) genannt. Hier sehen wir während eines Rundgangs authentischen Alltag inmitten kolonialer Hinterlassenschaften. Ein Spaziergang entlang der prächtigen Festungsmauern, die diese Stadt einst umgaben, ist ein spektakulärer Abschluss unseres ersten Tages auf Sri Lanka.

Fahrt: 130 km, ca. 2 Std.

Übernachtung/en: 1 Nacht, Hotel The Lady Hill, Galle

Verpflegung: F/-/A



### 4. Tag: Elefantenstation im Udawalawe-Nationalpark

---

Heute fahren wir zum "Elephant Transit Home" im Udawalawe-Nationalpark. Dieses Waisenhaus für Elefantenkinder wird vom sri-lankischen Department of Wildlife Conservation betrieben und der britischen Born Free Foundation unterstützt. Junge verwaiste und oft verletzte Wildelefanten werden hier aufgenommen und gepflegt. Wenn sie das richtige Alter erreicht haben, werden die Elefanten ausgewildert und in den Nationalpark entlassen. Bitte beachten Sie, dass Sie die Tiere während Ihrem Besuch nur beobachten können. Der direkte Kontakt zwischen

Mensch und Tier wird auf ein Minimum reduziert, um die spätere Auswilderung nicht zu gefährden.

Am Nachmittag fahren wir weiter nach Bandarawela. Der Ort liegt auf 1.225 Metern Höhe und ist ein geschäftiger Umschlagplatz für landwirtschaftliche Produkte. Hier befinden wir uns auch schon im Herzen des Teeanbaugebietes.

Fahrt Galle-Udawalawe: 125 km, ca. 3 Std.;

Fahrt Udawalawe-Bandarawela: 110 km, ca. 3 Std.

Übernachtung/en: 2 Nächte, The Orient Hotel, Bandarawela

Verpflegung: F/M/A



## **5. Tag: Bergwälder, Bauerndörfer und Teeplantagen**

---

Unsere Wanderung beginnt im Provinzstädtchen Ella. An klaren Tagen kann man von hier aus die gesamte Ostebene bis hin zum 100 km entfernten Leuchtturm im Meer vor Kirigida überblicken. Wir wandern durch Bergwälder und Bauerndörfer sowie vorbei an Reisterrassen, die entlang den Berghängen angelegt wurden. Nachdem wir den einen oder anderen Fluss überquert oder durchwatet haben, erreichen wir einen brausenden Wasserfall. Auch für unser leibliches Wohl ist gesorgt: Wir genießen die Gastfreundschaft Sri Lankas und stärken uns in einem Haus eines einheimischen Dorfbewohners, wo uns die Familie ein köstliches und einzigartiges Curry serviert.

Nach dem Mittagessen laufen wir noch ein Stück weiter durch die schöne Landschaft, bis wir auf unseren Bus treffen und zurück nach Bandarawela fahren.



Am Abend werden wir durch eine Teeplantage und -fabrik geführt, wo wir den kompletten Entstehungsprozess des Ceylon-Tees sehen können. Im Anschluss treffen wir den Manager der Teeplantage, der uns von der modernen Teeindustrie mit all ihren Vor- und Nachteilen berichtet.

Wanderung: Gehzeit 4 Std., 10 km, moderat

Verpflegung: F/M/A



## **6. Tag: Wanderung im Horton Plains-Nationalpark**

---

Nach einem frühen Frühstück besteigen wir den Zug nach Pattipola, dem höchsten Punkt der sri-lankischen Zugtrasse durch das zentrale Hochland. Mit dem wahrscheinlich langsamsten Expresszug der Welt zuckeln wir durch sattgrüne Teeplantagen und den stets wolkenverhangenen Nebelwald. Die spektakuläre Zugstrecke gilt als eine der schönsten Asiens.

In Pattipola verlassen wir den Zug und unternehmen eine Wanderung im Horton Plains-Nationalpark, der auf einem Felsplateau in etwa 2.200 Metern Höhe gelegen ist. Die Landschaft ist geprägt von feuchtem Grasland und Nebelwäldern; viele Tierarten, darunter der Sambal Hirsch und der Leopard, haben hier eine Heimat gefunden. Attraktionen des Parks sind unter anderem World's End, ein Steilhang, der über 1.000 Meter abfällt und die ca. 20 Meter hohen Bakers Falls Wasserfälle.

Im Anschluss fahren wir nach Nuwara Eliya, wo Sie das Städtchen am Abend auf eigene Faust erkunden können.

Zugfahrt: ca. 1,5 Std.

Wanderung: Gehzeit ca. 4 Std., 9 km, moderat.

Fahrt: ca. 1,5 Std., 37 km

Übernachtung/en: 1 Nacht, Hotel Miraj Kings Cottage, Nuwara Eliya

Verpflegung: F/-/A



## **7. Tag: Wanderung im Teeland und Puja-Zeremonie in Kandy**

---

Nur eine kurze Fahrt und schon wandern wir durch Teeplantagen. Wir haben, je nach Saison, die Möglichkeit den Teeplücker bei der Arbeit zuzusehen und uns auch selbst einmal an der Pflücktechnik "Two Leaves and a Bud" zu versuchen. Diese Technik wird bei der Ernte der qualitativ hochwertigsten Tees angewandt und bedeutet, dass nur die Endknospe mit den beiden darauffolgenden Blättern geerntet wird.

Mit dem Bus geht es dann weiter nach Kandy. Die Stadt gilt als das kulturelle Zentrum der Insel. Mit 160.000 Einwohnern ist Kandy die drittgrößte Stadt der Insel und dennoch weit vom oft hektischen Treiben asiatischer Großstädte entfernt. In der alten Königsresidenz herrscht das ganze Jahr über ein moderates Klima.

Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung, um Kandy auf eigene Faust zu entdecken oder im Hotel zu entspannen. Wer möchte kann einen Ausflug zum schön angelegten Botanischen Garten mit seiner großen Orchideensammlung unternehmen. Am Abend besuchen wir den "Tempel des heiligen Zahns", Sri Lankas wichtigstes Heiligtum, zur Puja (Andacht).

Wanderung: Gehzeit 1,5 Std., 4 km, einfach; Fahrt: ca. 3,5 Std., 110 km



Übernachtung/en: 1 Nacht, Thilanka Hotel, Kandy

Verpflegung: F/-/A

## 8. Tag: Farm-Projekt und kunstvolle Höhlentempel

---

Nach dem Frühstück fahren wir nach Digana, wo wir ein Agro-Projekt besuchen. Das "Tamarind Gardens" wird betrieben vom Ehepaar Ayesha und Nalin und ist idyllisch in einem Dorf am Mahaweli Reservoir gelegen.



Die kleine Farm hat sich dem nachhaltigen Tourismus verschrieben und bietet ihren Gästen seltene Einblicke in das Leben der Bauern, Fischer und Landbevölkerung Sri Lankas. Gemeinsam mit den Dorfbewohnern werden viele ökologisch und sozial nachhaltige Projekte realisiert, zum Beispiel die Herstellung von Schulheften aus Altpapier. Wir unternehmen einen Rundgang, lernen Farm, Dorf und Umgebung kennen und genießen ein leckeres, hausgemachtes Mittagessen.

Wir besichtigen die Höhlentempel von Dambulla, die aus über 80 Höhlen bestehen. Seit König Valagam Bahu die Höhlen im 1. Jhd. v. Chr. entdeckte, wurden immer wieder neue Buddha-Statuen aufgestellt und die Wände mit Felsmalereien verziert. Die jüngsten Malereien stammen aus dem 18. Jahrhundert. So ist hier über die Jahrhunderte eine beeindruckende Sammlung sri-lankischer Kunst zusammengetragen worden.

Fahrt: 100 km, ca. 3,5 Std.

Übernachtung/en: 2 Nächte, Hotel Kassapa Lion's Rock, Sigiriya

Verpflegung: F/M/A

## 9. Tag: Felsenfestung in Sigiriya und Freizeit

---

Am frühen Morgen erklimmen wir die vielen Stufen zur sagenumwobenen Felsenfestung von Sigiriya. Die Anlage entstand zwischen 477-495 und wurde aus einem natürlichen Felsen gehauen. Die Aussicht vom Gipfel des Sigiriya Rock in 370 Metern Höhe ist atemberaubend.



Entlang der Stufen wurden Gedichte in die Wand gehauen. Es handelt sich hierbei um die ältesten bekannten Schriften in Singhalesischer Sprache und gewissermaßen auch um die ältesten Graffiti der Welt. Etwa auf halber Höhe kommen wir dann zu den berühmten Wolkenmädchen. Die außergewöhnlich gut erhaltenen Fresken stellen freizügig die 21 Konkubinen des Königs dar.

Der Nachmittag steht zur freien Verfügung. Wer mag kann einen Ausflug in die alte Königsstadt Polonnaruwa unternehmen und erkunden die beeindruckenden Ruinen per Rad erkunden.

Aufstieg zur Felsenfestung: ca. 2,5 - 3 Std. über viele Stufen

Verpflegung: F/-/A

## 10. Tag: Jaffna - Hauptstadt des Nordens

---

Frühmorgens fahren wir per Bus nach Anuradhapura, wo wir den neuen Expresszug nach Jaffna besteigen.

Jaffna liegt an der Nordspitze Sri Lankas. Von hier aus ist es nur ein Katzensprung nach Indien. Während der Fahrt können wir beobachten, wie sich die Landschaft verändert. Der Dschungel weicht nach und nach den trockenen Ebenen. Die eher spärliche Vegetation besteht hauptsächlich aus dornigen Harthölzern oder Büschen. Die neue Zugtrasse führt über viele Kilometer schnurgerade Richtung Norden und passiert dann den Elefantenpass, der wegen seiner strategischen Bedeutung im Bürgerkrieg mehrfach umkämpft war. 2010 wurde hier ein monumentales Denkmal für die im Krieg gefallenen Soldaten der Regierungstruppen errichtet.



Am Nachmittag erkunden wir Jaffna und lassen die Atmosphäre auf uns wirken. Die Stadt selbst ist weder besonders schön, noch hat sie viele Sehenswürdigkeiten, dennoch ist sie einen Besuch durchaus wert: nirgends sonst lassen sich die Aufbruchsstimmung und auch die Problematiken nach Ende des Bürgerkriegs im tamilisch geprägten Norden so gut beobachten. Wir sehen das holländische Fort sowie den Basar an der Hauptstraße. Die wichtigste Sehenswürdigkeit ist sicherlich der wunderschöne Hindu-Tempel Nalur Kovil. Im Gegensatz zu den hinduistischen Tempelanlagen in Indien, dürfen Nicht-Hindus die Tempel auf Sri Lanka betreten - Männer allerdings nur mit freiem Oberkörper.

Am Abend erwartet uns eine Familie aus der gesellschaftlichen Mitte in ihrem Haus. Beim gemeinsamen Kochen und Abendessen werden wir viele Details und persönliche Geschichten aus 30 Jahren Bürgerkrieg und die Entwicklung seit dessen Ende erzählt bekommen.

Fahrt Sigiriya - Anuradhapura: 75 km, ca. 1,5 Std., Zugfahrt: ca. 2,5 Std.

Übernachtung/en: 2 Nächte, Hotel The Fox Resort, Jaffna

Verpflegung: F/-/A

## 11. Tag: Die kulturellen Highlights Jaffnas

---

Nach dem Frühstück fahren wir an die Nordküste Jaffnas und besuchen den Hindu-Tempel Keerimale. Hier können Sie zusammen mit den Pilgern ein Bad in den heiligen Becken des Tempels nehmen (nach Geschlechtern getrennt).

Wir fahren weiter nach Dambakolaputn, dem Ort, an dem der Arhat Sangamitta aus Indien an Land kam und einen Teil des heiligen Bo-Baums mitbrachte, der heute der Sri Maha Bodhi in Anuradhapura ist. Im Anschluss besuchen wir den Kadurugoda-Tempel, einen besonderen und magischen Ort mit über zwanzig kleinen kuppelförmigen Stupas, die über das Gelände verstreut sind.

Verpflegung: F/-/A



## 12. Tag: Felsentempel und Heiliger Baum

---

Wir fahren nach Anuradhapura, erste Hauptstadt Sri Lankas und einstiges Reich von über 100 Königen.

Nach der recht langen Fahrt sehen wir uns am Nachmittag den Isurumuniya-Tempel an. Der hübsche Felsentempel mit kunstvollen Steinmetzarbeiten liegt pittoresk an einem Lotusteich. Im Inneren des etwa 5.000 Jahre alten Heiligtums können wir fein gearbeitete Wandmalereien bewundern.

Im Anschluss besuchen wir den heiligen Feigenbaum Jaya Sri Maha Bodhi. Der Baum wurde 288 v. Chr. gepflanzt und ist damit der älteste lebende von Menschen gepflanzte Baum in der Welt mit einem bekannten Pflanz-Datum. Überlieferungen zufolge soll es sich um einen Ableger des Baumes handeln, unter dem Buddha die Erleuchtung erlangte.

Fahrt: 200 km, ca. 5 Std.

Übernachtung/en: 2 Nächte, Hotel Alakamanda Hotel, Anuradhapura

Verpflegung: F/-/A

### **13. Tag: Anuradhapura - Ceylons erste Königsresidenz**

---

Am sehr frühen Morgen fahren wir die kurze Strecke zum heiligen Mihintale-Berg. Der Pilgerort gilt als Ursprung des singhalesischen Buddhismus und gehört zweifellos zu den interessantesten, wenn auch am wenigsten von Touristen besuchten Stätten des Kulturdreiecks. Wir erklimmen einige Treppenstufen, bis wir am Stupa ankommen. An den meisten Tagen werden Sie von weiß gekleideten Pilgern begleitet, die Tablett mit frischen Lotusblumen als Opfergaben bei sich tragen.

Angeleitet von einem Mönch können wir zu Sonnenaufgang eine Stunde meditieren. Es bietet es sich an ganz hinauf zum Gipfel steigen, von wo aus sich ein toller Panoramablick über die Ebenen von Anuradhapura mit ihren tiefblauen Seen und den weißen Kuppeln der vielen Tempel, die in goldenen Farben der Morgensonne leuchten, bietet.

Im Anschluss erkunden wir Anuradhapura, die erste Königsstadt des alten Ceylon. Die Stadtgründung wird auf das 5. bis 4. Jhd. v. Chr. geschätzt und sie soll im 3. Jhd. v. Chr. bereits 120.000 Einwohner gezählt haben. Einst war sie ein wichtiger Anziehungspunkt für Gelehrte aus der ganzen buddhistischen Welt, nicht zuletzt, weil sich hier mit dem heiligen Bodhi-Baum Jaya Sri Maha Bodi eines der bedeutendsten buddhistischen Heiligtümer Sri Lankas befindet.

Nachmittag zur freien Verfügung in Anuradhapura.

Verpflegung: F/-/A





## 14. Tag: Jeep-Safari und Strandresort

---

Morgens fahren wir zum Wilpatthu-Nationalpark, der große Elefanten- und Leopardbestände verzeichnet. Auch Bären, Wasserbüffel, Krokodile sowie diverse Vogelarten leben hier. Während unserer Safari werden wir sicherlich das eine oder andere Tier erspähen können.

Im Anschluss fahren wir weiter nach Chilaw zu unserem schönen Strandresort. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung.

Gesamtfahrzeit: 145 km, ca. 3,5 Std., Jeep-Safari: ca. 3 Std.

Übernachtung/en: 2 Nächte, Hotel The Anantaya Resorts & Spa, Chilaw

Vergflegung: F/-/-





## 15. Tag: Zeit zum Entspannen

---

Den heutigen Tag können Sie nach Ihren individuellen Wünschen gestalten. Wir lassen unsere Reise relaxed ausklingen und genießen ein lokaltypisches Abschiedsabendessen in einem kleinen, örtlichen Restaurant.

Verpflegung: F/-/A

## 16. Tag: Heimreise

---

Auf Wiedersehen auf Sri Lanka! Voraussichtlich am frühen Morgen fahren wir zum Flughafen und treten unseren Heimflug an. Ankunft in Frankfurt gegen Abend.

Transfer zum Flughafen: 1 Std.

Verpflegung: F/-/-



Programmänderungen, z. B. durch Flugzeitenänderungen oder ungünstige Witterungsbedingungen, behalten wir uns vor!

## TEILNEHMER & TEILNEHMERINNEN

6 bis 12 Gäste

# VISUM & EINREISEBESTIMMUNGEN

Deutsche, Österreichische und Schweizer Staatsangehörige benötigen für die touristische Einreise nach Sri Lanka ein gültiges Visum. Dieses soll vorab als "Electronic Travel Authorization; (ETA) im Online Verfahren unter [www.eta.gov.lk](http://www.eta.gov.lk) beantragt werden. Die Visumsgebühr für einen Aufenthalt bis zu 30 Tagen beträgt zur Zeit 50 US\$, die online ausschließlich per Kreditkarte zu bezahlen sind. Genauere Informationen erhalten Sie mit der Buchungsbestätigung. Ihr Reisepass muss bei der Einreise noch mindestens 6 Monate gültig sein.

Die Einreisebedingungen für weitere Nationalitäten teilen wir Ihnen gerne auf Anfrage mit.

## VORGESCHRIEBENE IMPFUNGEN:

Besondere Impfungen sind für die Einreise nicht vorgeschrieben.

## TERMINE UND PREISE

SRL-240914	Sa. 14.09.	- So. 29.09.2024	3.440 €
SRL-241123	Sa. 23.11.	- So. 08.12.2024	3.440 €

Einzelzimmerzuschlag: 620 €

Hinweis für Alleinreisende: Die Buchung eines halben Doppelzimmers ist je nach Verfügbarkeit möglich. Falls zum Zeitpunkt Ihrer Buchung noch kein gleichgeschlechtlicher Zimmerpartner angemeldet ist, berechnen wir einen reduzierten Einzelzimmerzuschlag von 60%. Bei voller Belegung des Doppelzimmers wird dieser Zuschlag umgehend gutgeschrieben.

Anzahlung: 20 % des Reisepreises. Restzahlung 21 Tage vor Reisebeginn. Letzte Rücktrittsmöglichkeit durch REISEN MIT SINNEN: 21 Tage vor Reisebeginn.

# AKTIVITÄTEN

1 leichte und 2 moderate Wanderungen bis zu 5 Std. Gehzeit im angenehmen Hochland-Klima. Aufstieg zur Sigirya-Festung ca. 2 Std., den Dambulla-Höhlentempeln ca. 1 Std. sowie zum Mihintale-Berg ca. 30 Min jeweils über viele Stufen.



Diese Reise ist nicht geeignet für mobilitätseingeschränkte Reisende.

## LEISTUNGSÜBERSICHT

### Im Preis enthalten

- Flug Frankfurt - Colombo - Frankfurt mit in der Economy Class
- Alle Transfers laut Programm im Privatfahrzeug
- Zug Bandarawela – Pattipola (nicht garantiert) und Anuradhapura – Jaffna
- Insg. 14 Übernachtungen (8x mit Pool) in DZ, Du/WC
- 14x Frühstück, 1x Lunchpaket, 2x Mittag-, 13x Abendessen (tlw. mehrgängig)
- Programm-Details: 3 Wanderungen in Ella, Horton Plains-Nationalpark, und Nuwara Eliya, Jeep-Safari im Wilpattu-Nationalpark, Kochen im Privathaus in Jaffna, Projektbesuch in der Elefantenrettungsstation. Eintritte und Besuche laut Detailprogramm
- Insider-Reiseleitung in Deutsch
- Wunsch-Reiseführer (mit Gutschein-Code für unseren Shop)
- CO2-neutral reisen! Flug- und Landprogramm zu 100 % kompensiert

### Optional buchbare Leistungen

- Rail&Fly-Ticket 2. Klasse: 85,00 €
- Rail&Fly-Ticket 1. Klasse: 155,00 €
- Vor- und Nachprogramm bzw. zusätzliche Übernachtungen und Transfers. | auf Anfrage
- Reiseschutz. Gern machen wir Ihnen ein Angebot über unseren Partner, die ERGO Reiseversicherung. | auf Anfrage

## Nicht im Preis enthalten

- Visum für Sri Lanka (z.Zt. 50 US\$)
- Getränke und Verpflegung, soweit nicht anders im Programm erwähnt
- Trinkgelder und sonstige persönliche Ausgaben

# ANREISE

Die Anreise erfolgt voraussichtlich mit Emirates oder Qatar Airways von Frankfurt nach Colombo. Der Rückflug nach Frankfurt startet ebenfalls von Colombo aus. Beider Airlines bieten keine Zubringerflüge nach Frankfurt an, nach Verfügbarkeit bieten wir Ihnen aber gerne Flüge ab einem alternativen Flughafen an (ggf. gegen Aufpreis). Für die Anreise zum Flughafen bieten wir Ihnen sehr gerne Rail&Fly Tickets an. Ebenso haben Sie die Möglichkeit Ihren Flug auf die Business-Class upzugraden. Den Business Class-Zuschlag nennen wir Ihnen auf Anfrage.

Für die Anreise zum Flughafen bieten wir Ihnen sehr gerne Rail&Fly-Tickets oder innerdeutsche Zubringer an.

<b>Rail&amp;Fly-Ticket, 2. Klasse, retour</b>	<b>Rail&amp;Fly-Ticket, 1. Klasse, retour</b>
85 €	155 €

# REISESCHUTZ

Haben Sie bereits an Ihren Reiseschutz gedacht?

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktritts- und Reiseabbruch-Versicherung\* sowie einer Auslandskrankenversicherung zur Deckung der Rückführungskosten bei Unfall oder Krankheit. Oft lohnt sich ein Vergleich der Preise der Jahres- und Einzelversicherung.

Gerne beraten wir Sie mit einem konkreten Angebot passend zu Ihrem Reisepreis. Ebenso finden Sie in Ihren Buchungsunterlagen „Ihr Reiseschutz – Für alle Fälle“ weitere Informationen.

\*Unsere Gäste mit ständigem Wohnsitz in der Schweiz bitten wir, sich für nähere Informationen hierzu an die Vertretung der ERGO Reiseversicherung in der Schweiz zu wenden.

## GESTALTEN SIE IHREN TAG – UNSERE EMPFEHLUNGEN

Wir möchten Ihnen sehr gern die Möglichkeit geben Ihre Reise in der Kleingruppe mitzugestalten. Ihre individuellen Wünsche haben Platz bei uns.

Wählen Sie frei aus unseren fakultativen Angeboten. Sie können dieses Zusatzprogramm bei Buchung mitreservieren oder auch vor Ort bei Ihrer Reiseleitung buchen.

### 7 TAG: BOTANISCHER GARTEN

Der Königliche botanische Garten von Peradeniya gilt als einer der Schönsten Asiens und liegt Halbinsel im Fluss Mahaweli. Es ist für sein Orchideenhaus mit mehr als 300 Orchideensorten bekannt. Zahlreiche Gewürz- und Heilpflanzen sowie Palmen sind hier ebenfalls zu bewundern.

Inkludierte Leistungen: Transfer, Eintritt

Durchführung ab 2 Personen

Preis pro Person: 20 €



## 9 TAG: RADTOUR IN DER KÖNIGSSTADT POLONNARUWA

Per Rad erkunden wir die fast 1.000 Jahre alte Stadt Polonnaruwa, ein Naturidyll zwischen Ruinen. Als Königsstadt war Polonnaruwa einst geprägt von herrschaftlichen Gebäuden, kunstvollen Parks und dem großen See Parakrama Samudra, einst das Reservoir eines großen, komplizierten Reisfelder-Bewässerungssystems aus dem 12. Jhd. Später wurde die Gegend jedoch verlassen, der See trocknete aus und die Stadt wurde den Dschungel überlassen. Vor etwa 30 Jahren wurde das Reservoir restauriert und lockte viele neue Bewohner, hauptsächlich Reisbauern und Fischer, an.

Radtour: ca. 4 Std. mit Pausen, eben, einfach.

Inkludierte Leistungen: Transfer, Leihräder, Eintritt, englischsprachige Reiseleitung

Durchführung ab 2 Personen

Preis pro Person: 40 €



## VERLÄNGERUNGSMÖGLICHKEITEN

Sie haben noch nicht genug gesehen? Bleiben Sie doch noch ein paar Tage und verlängern Sie im Strandhotel in Chilaw! Gerne senden wir Ihnen per Email oder Post weitere Informationen zu den Verlängerungsmöglichkeiten zu.



## 4 TAGE BADEVERLÄNGERUNG IM \*\*\*\* BEACH-RESORT IN CHILAW

Chilaw war ehemals ein kleines Fischerdorf und ist heute ein beliebter Badeort, nur eine knappe Autostunde vom internationalen Flughafen entfernt. Genießen Sie entspannte Strandtage im Anantaya Resort & Spa Chilaw, das auf einer Lagune, direkt am schönen Sandstrand liegt.

3 Übernachtungen im Superior-Doppelzimmer, Frühstück, Transfers, ab 190 € p.P. im Doppelzimmer



## REISEBAROMETER – SO WIRD'S

Unser Reisebarometer erlaubt Ihnen einen einfachen Vergleich zwischen unseren Gruppenreisen. So finden Sie garantiert eine Reise, die zu Ihren Wünschen passt.

Naturerlebnisse	1	2	3
Fitness-Faktor	1	2	3
Kulturelle Höhepunkte	1	2	3
Muße & Entspannung	1	2	3
Alltag & Begegnung	1	2	3

# UNTERKÜNFTE

Bei unserer Auswahl der Übernachtungsmöglichkeiten achten wir stets darauf, Komfort mit einer landestypischen Unterkunft zu verbinden. Wir steuern keine internationalen Hotelketten an. Authentizität ist uns wichtiger als „viele Sterne“. Die Nächte werden Sie in guten, ausgewählten Mittelklassehotels mit privatem Bad übernachten.

Colombo	<b>Hotel Fairway</b> 1 Nacht/Nächte Internet: <a href="http://www.fairwaycolombo.com">www.fairwaycolombo.com</a>
Galle	<b>Hotel The Lady Hill</b> 1 Nacht/Nächte Internet: <a href="http://www.ladyhillsl.com">www.ladyhillsl.com</a>
Bandarawela	<b>Hotel Orient</b> 2 Nacht/Nächte Internet: <a href="http://www.orienthotelsl.com">www.orienthotelsl.com</a>
Nuwara Eliya	<b>Hotel Miraj Kings Cottage</b> 1 Nacht/Nächte Internet: <a href="http://www.miragekingscottage.com">www.miragekingscottage.com</a>
Kandy	<b>Hotel Thilanka</b> 1 Nacht/Nächte Internet: <a href="http://www.thilankahotel.com">www.thilankahotel.com</a>
Sigiriya	<b>Hotel Kassapa Lion's Rock</b> 2 Nacht/Nächte Internet: <a href="http://www.kassapalionsrock.com">www.kassapalionsrock.com</a>
Jaffna	<b>Hotel Fox Resort</b> 2 Nacht/Nächte Internet: <a href="https://www.foxresorts.com/fox-jaffna">https://www.foxresorts.com/fox-jaffna</a>
Anuradhapura	<b>Hotel Alakamanda</b> 2 Nacht/Nächte Internet: <a href="http://www.hotelalakamanda.com/">www.hotelalakamanda.com/</a>
Chilaw	<b>Hotel Anantaya Resorts &amp; Spa</b> 2 Nacht/Nächte Internet: <a href="http://www.anantaya.lk/chilaw">www.anantaya.lk/chilaw</a>

# VERPFLEGUNG & TRANSFERS

In unserem Reisepreis sind Frühstück, einige Mittagessen und die meisten Abendessen enthalten. Sie haben häufig die Möglichkeit zwischen landestypischer und europäischer Kost zu wählen. Bei den nicht enthaltenen Mahlzeiten möchten wir Sie ermutigen, auch einmal auf eigene Faust etwas Neues zu probieren.

Der Großteil der Reise wird mit Minibussen durchgeführt. Von Bandarawela nach Pattipola nutzen wir wenn möglich den Zug. Bei der Zugfahrt steht nicht die Reisesegeschwindigkeit (es handelt sich nicht gerade um einen Expresszug!), sondern das Erlebnis im Vordergrund.

Anders ist es bei der Expresszugfahrt nach Jaffna. Hier bewegen wir uns per Zug deutlich schneller und komfortabler, als auf der Straße.

Die Fahrtdauer nach Bandarawela am 6. Reisetag ist mit 6 Std. verhältnismäßig lang. Die Strecke führt von der Küste hinauf ins Hochland und weite Teile führen über Serpentinstraßen, wo die maximale Geschwindigkeit etwa 30 km/h beträgt. Die Fahrt ist kurvenreich, die Ausblicke aber sind spektakulär.

# IHRE REISELEITUNG

Bei REISEN MIT SINNEN sind Sie immer in guten Händen, natürlich auch während Ihrer Reise.

Wir legen Wert auf eine hochwertige und kompetente Reiseleitung. Sie, als unsere Gäste möchten Ihr Reiseziel mit allen Sinnen erleben und erwarten eine fachlich wie persönlich kompetente Reiseleitung, einen Menschen, der das besuchte Land kennt, mit Freude durch das Programm führt und als Vermittler zwischen den Kulturen agiert. Die vielfältigen Ansprüche sind uns und unseren Reiseleitern bewusst. Qualifizierungsworkshops und eine sorgfältige Auswahl sind bei uns obligatorisch.

Da wir in der Regel in kleinen Gruppen mit maximal 12 oder 14 Gästen reisen, hat unsere Reiseleitung die Möglichkeit, auf Ihre individuellen Wünsche direkt einzugehen und das besuchte Land real und authentisch vorzustellen.

Ihre Reise wird begleitet von einer qualifizierten und Deutsch sprechenden Insider-Reiseleitung.

Unsere Insider-Reiseleiterinnen und -Reiseleiter kennen das bereiste Land bestens. Sie sind dort geboren, leben seit vielen Jahren in Ihrem Reiseland oder sind regelmäßig vor Ort. Sie haben Kontakte vor Ort, mit denen Ihnen Türen geöffnet werden, die vielleicht sonst verschlossen blieben. Dadurch ermöglichen wir einen direkten Kontakt und ein Begegnen auf Augenhöhe.

Auf unserer Website erfahren Sie, welche Insider-Reiseleitung Ihren Reiseternin begleiten wird. Auch stellen sich unsere Reiseleiterinnen und Reiseleiter dort persönlich vor: <https://www.reisenmitsinnen.de/reisen-mit-sinnen/die-reisen-mit-sinnen-reiseleitung>

Auch in den „Letzten Reiseinformationen“, die Sie zwei bis drei Wochen vor dem Beginn Ihrer Reise erhalten, stellen wir Ihre Reiseleitung nochmals ausführlich vor.

## Janaka Prasanna

---

Janaka hat im Rahmen eines 5-jährigen Studiums am Goethe Institut in Colombo Deutsch gelernt. Beim Fremdenverkehrsamt hat er gleichzeitig seine Ausbildung zum Fremdenführer durchlaufen und ist seitdem lizenzierter National Tourist Guide Lecturer. Er hat ein Jahr in Würzburg gelebt und ist seit nunmehr 23 Jahren als Reiseleiter tätig. Schwerpunktmäßig führt er Wander-, Natur-, Wildlife- und Studienreisen. Wandern, Tierbeobachtung und das Entdecken von seltenen Pflanzen ist eine persönliche Leidenschaft von ihm. In seiner Freizeit reist er gerne im eigenen Land, um neue Wanderwege in den Bergregionen und auch verschiedene Sehenswürdigkeiten zu erkunden. Auch für ihn als Einheimischen gibt es immer wieder Neues zu entdecken. In seiner Freizeit geht er gerne joggen und spielt Cricket. Außerdem schaut er gerne Filme, besonders Dokumentarfilme und mag deutschsprachige Musik.



## Nalaka Palipane

---

Nalaka arbeitet seit 17 Jahren als Reiseleiter. Sein Fokus liegt auf Kultur-Studienreisen, Trekking- sowie Radreisen und Alltagskultur. Deutsch hat er auf Sri Lanka gelernt und seine Sprachkenntnisse während Aufenthalten und Trainings in Deutschland vertieft. Auch er ist vom Sebastian-Kneipp-Institut lizenzierter Wander- und Radreisen-Guide. 2012 wurde er bei den sri-lankischen Presidential mit dem Preis für den besten Natur- und Abenteuer-Guide des Landes ausgezeichnet.



## SRI LANKA – KURZGEFASST

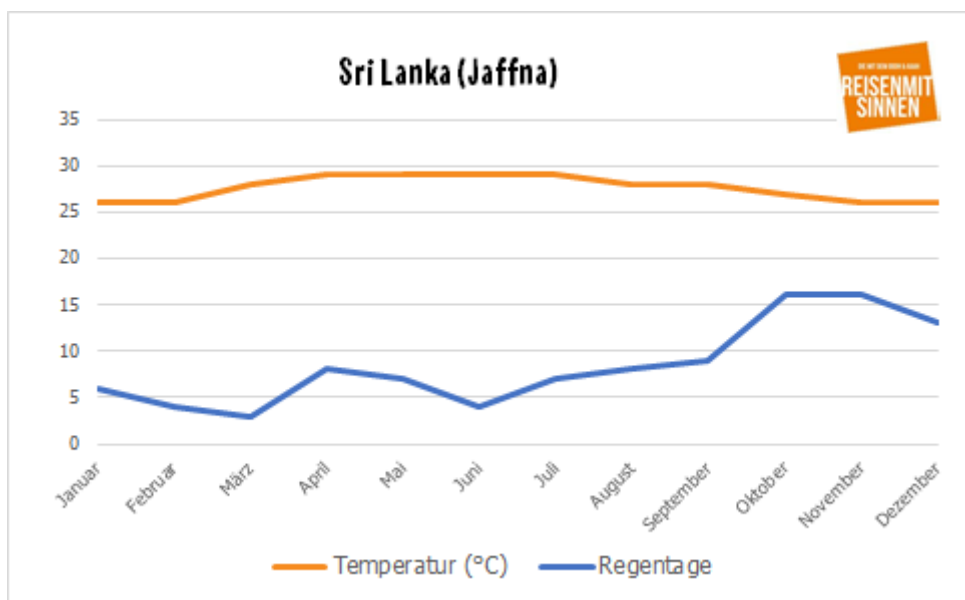
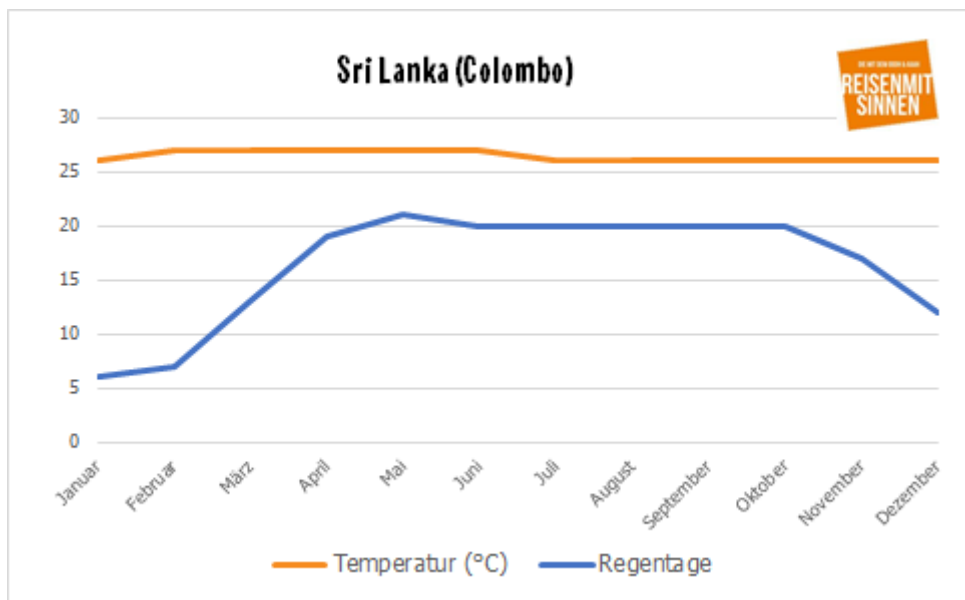
**SPRACHE & VERSTÄNDIGUNG:** Amtssprachen in Sri Lanka sind Singhalesisch und Tamil, Englisch ist Verkehrssprache. Die meisten Sri-Lanker sprechen gut Englisch, da der Schul- und Universitätsunterricht in Englischer Sprache abgehalten wird.

**KLIMA & REISEZEIT:** Auf Sri Lanka herrscht tropisches Monsunklima. Die Temperaturen auf Sri Lanka sind hoch und variieren ganzjährig nur wenig. Im trockenen Nordosten sind sie höher als im feuchten Südwesten. Die höchsten Temperaturen werden von März bis Juni erreicht, die kühlsste Zeit ist von November bis Januar.

Das Klima ist von den beiden Monsunen geprägt. Zwischen Mitte Mai und Ende September bringt der Südwestmonsun der West- und Südwestküste starke Niederschläge, während von Oktober bis Mitte April der Nordostmonsun für Niederschläge im Norden und Osten der Insel sorgt.

Das zentrale Bergland wirkt als Klimascheide. Hier ist das Klima angenehmer; die Temperatur schwankt zwischen 20 und 24 °C in über 1.000 m und zwischen 12 bis 16 °C in über 2.000 m Höhe. Im Winter kann es sogar Schnee und leichten Frost geben. Die Luftfeuchtigkeit ist hier deutlich geringer als im Tiefland.

Die beste Reisezeit ist ganzjährig, da die Monsunregen in den einzelnen Regionen zu genau entgegengesetzten Zeiten auftreten.





**ZEITVERSCHIEBUNG:** Sri Lanka ist der mitteleuropäischen Zeit um 5 Stunden voraus. Während unserer Sommerzeit beträgt der Unterschied 4 Stunden. Ist es in Deutschland 12 Uhr, dann ist es in Indien 16.00 bzw. 17.00 Uhr.

**STROMSPANNUNG:** 230/240 Volt, 50 Hertz. Auf jeden Fall empfiehlt es sich, einen Adapter mitzunehmen, da britische dreipolige Steckdosen in Gebrauch sind. Teilweise sind diese auch an der Hotelrezeption erhältlich.

**TELEKOMMUNIKATION:** Telefon: Die Landesvorwahl für Sri Lanka ist +94. Telefonieren können Sie aus den Hotels oder mit Telefonkarten aus Telefonzellen, die in den größeren Städten zu finden sind.

Mobiltelefon: Netzabdeckung ist inzwischen sehr flächendeckend gewährleistet. Bitte informieren Sie sich über die Kosten vorab bei Ihrem Betreiber. Eine sehr preiswerte Möglichkeit sind Sri Lanka Pre-Paid Karten, die in jedes Mobiltelefon eingelegt werden können.

Internet: Im ganzen Land sind Internetcafés in den Städten zu finden. Roaming mit Ihrem deutschen Handy kann sehr teuer sein, informieren Sie sich vorab hierzu bei Ihrem Mobilfunkbetreiber.

Post: Luftpost nach Europa dauert ca. 10 Tage.

**ESSEN & TRINKEN:** Die Küche Sri Lankas gilt als die schärfste Asiens – an Gewürzen aller Art wird hier nicht gespart. Die Schärfe kann jedoch durch die Zugabe geraspelter Kokosnuss gemildert werden.

Die Spezialität ist ein einfaches Curry-Gericht, das mit Kokosnussmilch, Zwiebelscheiben, Chilis, aromatischen Gewürzen wie Gewürznelken, Muskatnuss, Zimt und Safran zubereitet wird. Hoppers ähneln einem halben, getoasteten Brötchen mit einem weichen Spiegelei. Stringhoppers sind gedünstete Nudeln aus Reismehl, etwas dünner als Spaghetti. Zwischenmahlzeiten werden gerne an den Garküchen auf der Straße eingenommen und bestehen häufig aus mit Joghurt gefüllten Teigtaschen (Thairu Vadai) und süßen oder scharfen Pfannkuchen (Roti). Freunde von Süßspeisen kommen in Sri Lanka ebenfalls auf ihre Kosten. Kokosnuss und Palmzucker bildet die Grundlage vieler dieser klebrig süßen

Köstlichkeiten. Tropische Früchte wie Bananen, Guave, Papaya, Mango oder Jackfruit sind ebenfalls eine leckere und vitaminreiche Zwischenmahlzeit oder Nachspeise.

Grundsätzlich ist das Essen sehr gemüseorientiert, weshalb Vegetarier auf der Insel keine Schwierigkeiten haben werden. An einheimischem Gemüse gibt es z.B. Jak, Brotfrucht, Murunga, Brinjals (Auberginen) und Bandakka (Okra).

Das Nationalgetränk ist Tee, der zu den besten der Welt gehört. Allerdings werden die besten Blätter fast ausnahmslos exportiert, weshalb man in Sri Lanka außerhalb der Plantagen eher die zweite Wahl angeboten bekommt. An vielen Straßenständen wird die Milch der orangenen Königs-Kokosnuss angeboten, die sehr vitaminreich und schmackhaft ist. Toddy (Palmensaft) ist ein beliebtes Getränk. Wird dieser fermentiert, erhält man Arrak, den es in unterschiedlichen Alkoholstärken gibt.

An Poya-Feiertagen (an jedem Vollmond) und an Wahltagen wird kein Alkohol ausgeschenkt.

## REISELITERATUR

- Anils Geist, Michael Ondaatje, dtv (2001)
- Lesereise Sri Lanka: Am Teich der roten Lotusblüten, Bernd Schiller, Picus Verlag (2011)
- Der Tourist, Ranjith Henayaka, agenda Münster (2017)
- Der Himmel über Ceylon, Linda Cuir, Weltbild (2016)
- In einem leuchtend schönen Land - Abenteuer Alltag in Sri Lanka, Minouche Moser, Dryas Verlag (2010)
- Unterwegs in Sri Lanka: Menschen - Orte – Erlebnisse, Rüdiger Neukäter, Wiesenburg Verlag, 5. Aufl. (2013)
- Wildes Sri Lanka (DVD oder Blu-ray), Regisseure Joe Loncraine, Mike Birkhead (2015)

# IN EIGENER SACHE: UNSERE PHILOSOPHIE

## REISEN MIT SINNEN und Nachhaltigkeit



Es ist unser Ziel, den Tourismus in den jeweiligen Reiseländern so zukunftsorientiert und verträglich wie möglich zu gestalten. Wir erfüllen den strengen Kriterienkatalog des **„forum anders reisen“** für ein umweltgerechtes und sozial verantwortliches Reisen und plädieren, wie inzwischen über 120 Unternehmen, für einen auf Nachhaltigkeit aufgebauten Tourismus mit besonders hoher Qualität. Als Gründungsmitglied setzen wir uns als einer der ersten für die Belange der Umwelt und der Menschen in den bereisten Ländern ein. Wir beziehen die lokale Bevölkerung in den Reiseländern mit ein und helfen dabei, faire Arbeitsbedingungen zu schaffen.



**Corporate Social Responsibility (CSR)** bezeichnet die soziale und ökologische Verantwortung von Unternehmen für die Auswirkungen ihrer Geschäftstätigkeit über die gesetzlichen Forderungen hinaus. Um diese Verantwortung wahrzunehmen und zu einer nachhaltigen Entwicklung beizutragen, müssen Unternehmen ihr Kerngeschäft daran ausrichten. Es geht nicht um einzelne „gute Taten“, sondern eine im gesamten Unternehmen verankerte strategische Ausrichtung, die Berücksichtigung der Anspruchsgruppen und eine ethische Unternehmenskultur.

2009 wurde REISEN MIT SINNEN als Pilotunternehmen überprüft und mit dem CSR-Siegel ausgezeichnet. 2011, 2014 und 2018 wurde das Unternehmen erneut in einer Rezertifizierung anhand des Kriterienkatalogs des forum anders reisen e.V. bewertet und vor allem die Weiterentwicklung verfolgt. Erfolgreich wurden wir beide Male mit dem CSR Siegel ausgezeichnet. Es zeigt uns, dass wir mit unserer Überzeugung und dem Konzept für einen fairen Tourismus auf dem richtigen, aber noch langen Weg sind.

## Ökologisches und Soziales Engagement

Wir möchten unserer Verantwortung gerecht werden und Zeichen für einen nachhaltigen Tourismus mit Zukunft setzen. REISEN MIT SINNEN engagiert sich deswegen bereits seit seiner Gründung weltweit für soziale und naturschutzorientierte Projekte – viele dieser Projekte besuchen wir auch auf unseren Reisen. Zu unseren Partnern gehören unter anderem die Orang-Utan-Projekte, Red Ape Encounters, das atelier Mar auf den Kapverden und ein nachhaltiges Tourismusprojekt auf den Philippinen. Des Weiteren unterstützen wir viele andere Projekte weltweit.

## ES GEHT UMS FLIEGEN UND UM KLIMASCHUTZ

nachdenken • klimabewusst reisen

**atmosfair**



In Zusammenarbeit mit dem „forum anders reisen“ entstand 2003 **atmosfair**.

Die zunehmende Belastung des Weltklimas durch den rasch wachsenden Flugverkehr stellt die Weltgemeinschaft vor erhebliche

Herausforderungen. Menschen im globalen Süden leiden am stärksten an den Folgen des Klimawandels, die sie nicht verursacht haben. Flugreisen belasten die Umwelt stark durch den Ausstoß von CO<sub>2</sub>. Unsere Erdatmosphäre verträgt jedoch nur eine bestimmte Menge an Kohlendioxid.

Diese Emission gleichen wir zu 100% aus. Wir zahlen einen von den Emissionen abhängigen Klimaschutzbeitrag an die Klimaschutzorganisation atmosfair, der dazu verwendet wird, erneuerbare Energien in Ländern auszubauen, wo es diese Technologien kaum gibt, also vor allem in Ländern des Südens. Durch diese Maßnahmen von atmosfair wird global gesehen CO<sub>2</sub> eingespart. Gleichzeitig profitieren die Gesellschaften und Menschen vor Ort, durch Schaffung neuer Arbeitsplätze und den Zugang zu sauberer und ständig verfügbarer Energie. Das ist verknüpft mit mehr Bildung und Chancengleichheit.

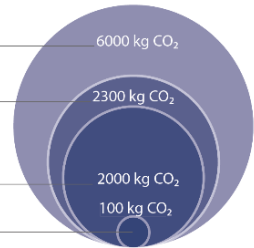
# PRIMA KLIMA – ZU 100 % KLIMANEUTRAL REISEN!

Klimafreundlich reisen – bei REISEN MIT SINNEN zu 100 % inklusive. Achten Sie auf unsere Klimaschutz-Zeichen. Bei allen Reisen kompensieren wir Ihre Flug- oder Bahnreise und das komplette Landprogramm in den Zielgebieten über atmosfair zu 100 %.



Das Fliegen wirkt sich, wie Sie in der Grafik leicht erkennen können, besonders negativ auf unser Klima aus. Unsere Kompensationszahlungen kommen vor allem dem Energiesparprojekt „Neue Energie für Nepal“ zugute. Dem Klima ist es gleich, wie und wo es global geschützt wird. Hauptsache, es passiert. Weitere Informationen siehe [www.atmosfair.de](http://www.atmosfair.de).

Frankfurt-Singapur  
(Hin und zurück, Economy)  
Klimabudget einer Person pro Jahr, um  
die Klimaerwärmung auf 2° C zu  
begrenzen  
Wohnen,  
Transport, Freizeit, etc.  
Ein Jahr Autofahren,  
35 km pro Tag  
Kühlschrank,  
ein Jahr



## DAS ENERGIESPARPROJEKT „NEUE ENERGIE FÜR NEPAL“

Nach den verheerenden Erdbeben im April und Mai 2015 in Nepal unterstützt atmosfair den Wiederaufbau von Schulen, Krankenstationen, touristischen Infrastrukturen sowie privaten Haushalten mit erneuerbaren Energien. Je nach Bedarf vor Ort sollen dabei Solar-Panels für Strom, Biogasanlagen und effiziente Öfen zum Kochen sowie solare Warmwasseranlagen zum Einsatz kommen.



Mit Ihrer Spende möchten atmosfair und REISEN MIT SINNEN sowohl die Soforthilfe in den Notunterkünften mit mobilen Energieträgern als auch die längerfristige Instandsetzung der Energieversorgung durch erneuerbare Energien finanzieren. Ziel ist es, so den energetischen Wiederaufbau Nepals mittels CO<sub>2</sub>-armen und ressourceneffizienten Technologien zu unterstützen.

atmosfair führt dieses Projekt gemeinsam mit dem forum anders reisen, Reisen mit Sinnen und bestehenden Projektpartnern vor Ort durch. So ist garantiert, dass die Hilfe schnell und praktisch ankommt.

## SCHUTZ DER KINDER VOR WIRTSCHAFTLICHER UND SEXUELLER AUSBEUTUNG

REISEN MIT SINNEN bekennt sich ausdrücklich zum Schutz der Kinder vor sexueller und wirtschaftlicher Ausbeutung in den Reisedestinationen. 2014 haben wir ganz offiziell den Code of Conduct unterschrieben. Ziel der Mitgliedschaft im Code ist die systematische Einbindung spezifischer Maßnahmen in das Unternehmen. Dabei geht es auch um die Informationsweitergabe und Sensibilisierung unserer Gäste und Partnern in den Ländern. Wir möchten Ihnen einen Weg aufzeigen, wie Sie als Reisender reagieren können, wenn unterwegs ein Verdacht aufkommt. Viele Augen sehen mehr!



Wenn Sie in diesem Zusammenhang eine auffällige Situation oder sogar eine Straftat beobachtet haben, in der Kinder gefährdet sein könnten, dann zeigen Sie Zivilcourage und melden Sie Hinweise und Verdachtsfälle sexueller Ausbeutung von Kindern im Tourismus auf folgender Website: [www.nicht-wegsehen.net](http://www.nicht-wegsehen.net).

Weitere Informationen erhalten Sie bei ECPAT Deutschland e.V.: [www.ecpat.de](http://www.ecpat.de).

## UNTERWEGS MIT REISEN MIT SINNEN

Sie reisen in kleinen Gruppen von 4 bis 14 Personen. Bei besonders sensiblen Reisen liegt die maximale TeilnehmerInnenzahl bei 6 oder 8 Gästen. Dies ermöglicht es Ihnen, das jeweilige Reiseland intensiver und mit allen Sinnen zu erleben. Ein hohes Maß an Flexibilität ist garantiert, so dass auf individuelle Wünsche und Bedürfnisse eingegangen werden kann. Eine kleinere Gruppe hinterlässt zudem geringere Spuren im Gastgeberland und ermöglicht einen leichteren Kontakt zur lokalen Bevölkerung.

REISEN MIT SINNEN konzipiert seine Reisen im Hinblick auf eine nachhaltige Entwicklung im Reiseland. Dabei ist es uns besonders wichtig, die ökologischen und sozialen Aspekte mit einzubeziehen. Die lokale Agentur vor Ort ist von zentraler Bedeutung, da durch sie das Reiseland sehr authentisch nähergebracht und die lokale Wirtschaft gefördert wird. Wir wählen bewusst Partner, die das Prinzip des nachhaltigen Reisens verinnerlicht haben und aktiv in diesem Bereich arbeiten.



## AUF UNSERER WEBSITE

Für mehr Oooh & Aaah-Momente besuchen Sie uns auf unserer Website unter [www.reisenmitsinnen.de](http://www.reisenmitsinnen.de)

Weitere Informationen zu unserem Leitbild, dem „forum anders reisen“ und unseren Projektpartnern finden Sie unter [www.reisenmitsinnen.de/reisen-mit-sinnen/reisephilosophie](http://www.reisenmitsinnen.de/reisen-mit-sinnen/reisephilosophie)

Den Nachhaltigkeitsbericht sowie weitere Informationen zum Thema CSR finden Sie unter [www.reisenmitsinnen.de/unsere-verantwortung](http://www.reisenmitsinnen.de/unsere-verantwortung).

Kennen Sie schon unseren Blog? Unter [www.reisenmitsinnen.de/blog/](http://www.reisenmitsinnen.de/blog/) finden Sie aktuelle Artikel und Wissenswertes zu uns und unseren Destinationen.



Verfolgen Sie uns auch auf Facebook! Klicken Sie auf „gefällt mir“ unter [www.facebook.com/reisenmitsinnen](http://www.facebook.com/reisenmitsinnen) und werden Sie Teil des REISEN MIT SINNEN - Freundeskreises.



Nicht warten, wandern! Entdecke mit unserer neuen Marke Activida Wanderreisen die schönsten Regionen Europas und der Kapverden zu Fuß: [www.activida.de](http://www.activida.de)

# BERATUNG UND BUCHUNG

Ihre Buchungsbestätigung erhalten Sie als PDF-Dokument per E-Mail.

Spätestens zwei Wochen vor Reisebeginn erhalten Sie per Post Ihre „Letzten Reiseinformationen“ mit allen notwendigen Reiseinformationen.

## IHR REISEBERATER: DENNIS MARKMANN



Neben der Flora und Fauna hat mich besonders das kulturelle Dreieck beeindruckt, die Tempel der Region bewahren uralte Schätze, darunter farbenfrohe Statuen und liebevoll verzierte Schreine.

0049 (0)231 589792-43  
dennis.markmann@reisenmitsinnen.de

## REISEN MIT SINNEN

Pardon/Heider Touristik GmbH  
Erfurter Straße 23  
44143 Dortmund

Fon 0049 (0)231 589792-0  
Fax 0049 (0)231 164470

[info@reisenmitsinnen.de](mailto:info@reisenmitsinnen.de)  
[www.reisenmitsinnen.de](http://www.reisenmitsinnen.de)

## Öffnungszeiten

montags bis freitags 09.00 - 16.00 Uhr

Aktueller Stand: Januar 2024

Diese Broschüre wurde auf chlorfrei gebleichtem FSC-Papier gedruckt.