

Hinweise zur Reise

Die Reise (Flug, Transfers, Hotelübernachtungen nach der Ankunft/vor der Abreise) wird von einem renommierten auf Asien-Reisen spezialisierten Reiseveranstalter organisiert.

Der Hin- und Rückflug erfolgt mit der Fluggesellschaft "SriLankan Airlines".

Abflug von Frankfurt bzw. Zürich ist freitags, Ankunft in Colombo am Samstag-morgen. Rückflug für die Teilnehmer einer dreiwöchigen Ayurveda-Kur freitags, Ankunft in Zürich/Frankfurt wegen der Zeitverschiebung noch am gleichen Tag gegen Mittag. "SriLankan Airlines" fliegt an jedem Mittwoch, Freitag und Sonntag von Frankfurt nach Colombo und an den gleichen Tagen zurück nach Frankfurt.

Transfers: Dreiwöchige Kur

Nach der Ankunft in Sri Lanka Transfer zum "Trans Asia Hotel" in Colombo.

Dort werden die ayurvedischen Ärztinnen und Ärzte die Eingangskonsultation vornehmen und den Therapie- und Medikamentenplan erstellen. Am nächsten Morgen Busfahrt in die Berge zum Ayurveda-Kurzentrum mit Unterbrechung (Mittagspause) in einem Hotel bei Ratnapura, der "Stadt der Edelsteine".

Am Donnerstagmittag der dritten Kurwoche Bustransfer direkt vom Ayurveda-Kurzentrum in ein Hotel in der Nähe des Flughafens (Abendessen / Übernachtung). Am darauf folgenden frühen Morgen Transfer zum Flughafen, Abflug nach Frankfurt bzw. Zürich.

Geldwechsel

Zu empfehlen für den Geldumtausch sind Euro-Reiseschecks oder Bargeld.

Ein kleinerer Geldbetrag kann im Flughafen oder im Hotel umgetauscht, größere Beträge sollten wegen des günstigeren Kurses eher in der Bank im Dorf unweit des Ayurveda-Kurzentrums gewechselt werden.

Klima und Kleidung

Das Klima in den Bergen ist in der Regel ganzjährig warm-trocken mit stärkeren Regenfällen im November und Dezember. Die leichte abendliche Frische mit erquicklicher nächtlicher Abkühlung in den Bergen wird besonders von den Gästen aus Europa als angenehm empfunden.

Dem Klima sollte auch die Kleidung angepasst sein: leichte Baumwollkleidung für die sonnigen Tage, warme Kleidung für frische Abende (November bis Januar), leichter Regenjacke, Halbschuhe für Spaziergänge.

Impfungen

Nach den WHO-Richtlinien für Impfungen wird für Sri Lanka die Einnahme von Malaria-Prophylaktika nur empfohlen. Die Entscheidung über Einnahme oder Nichteinnahme muss also jeder selbst treffen.

Man sollte aber bedenken, dass das Kurzentrum nicht in einem Malariagebiet liegt und dass die Einnahme dieser Mittel den Ausbruch einer Malariaerkrankung nicht verhindern würde, gegebenenfalls sogar durch die Verschleierung der Symptome eine rechtzeitige Diagnose und wirksame Behandlung erschweren könnte. Die Moskitonetze bieten einen guten mechanischen Schutz. Moskitos "fliegen" im übrigen auf dunkle Kleidung, weiße mögen sie nicht.