



# Active Discovery Sri Lanka mit Claudia

Eine aktive Entdeckungsreise in Zusammenarbeit mit „keola“  
vom 29. Januar bis 7. Februar 2021



Liebevoll wird sie auch die Juwelinsel genannt - **Sri Lanka**, die Perle im Indischen Ozean. Diese von natürlicher Schönheit verwöhnte Insel, vereint über 1300 Kilometer Küstenlinie, sanft rollende Hügel und Berge sowie eine jahrtausende alte Geschichte. Insgesamt acht Unesco Weltkulturerbe, wunderschön erhaltene Tempel und Buddhafiguren, die atemberaubende Felsformation in Sigiriya, Höhlenmalereien und Schreine eröffnen, wenn Sie in Sri Lanka reisen, einen faszinierenden Einblick in das kulturelle Erbe des ehemaligen Ceylon. Auch Naturliebhaber werden Sri Lanka lieben. In höheren Gebieten erstrecken sich endlose, sattgrüne Teeplantagen. In den Nationalparks von Sri Lanka leben Elefanten, Leoparden, Huftiere, Krokodile und eine grosse Anzahl exotischer Vogelarten. Aktive Besucher besteigen den höchsten Berg von Sri Lanka, den Adams Peak oder surfen am Strand von Hikkaduwa. Erholung pur garantiert ein Aufenthalt an einem der schönen Strände in Sri Lanka. Sri Lanka bietet auf kleiner Fläche eine Vielzahl an interessanten und abwechslungsreichen Reisezielen und heisst damit Besucher mit facettenreichen Interessen und vielfältigen Ferienwünschen herzlich willkommen.



Als ehemaliger Sportmuffel und damals amtierende Couchpotato, weiss **Claudia Schöttli** ganz genau, wie es sich anfühlt bei Null zu starten. Mit Claudia an Ihrer Seite bringen wir nicht nur Ihren Puls auf Hochtouren, sondern auch Ihr Selbstvertrauen! Sie unterstützt Sie nicht nur im Training und in der Ernährung, sondern 24/7 mit Ihrem neu gewonnenen Mindset. Denn zusammen arbeiten Sie an weit mehr als nur einem Fitnessziel – nämlich an einem neuen Lifestyle in ein gesünderes, stärkeres DU!

## ASIEN mit TOURASIA

Erleben Sie Asien mit tourasia. Weil wir wissen, was Sie erwartet, können wir für die Qualität unserer Partner in Asien jederzeit eintreten. Wir informieren Sie objektiv und umfassend über jede Destination, jedes Hotel und jede Tour. Das Gelingen jeder erfolgreichen Gruppenreise hängt von der sorgfältigen Auswahl der Leistungen, der zuverlässigen Organisation und schlussendlich auch von den Hotels und Programmen in Asien ab. tourasia ist einer der ersten Schweizer Reiseveranstalter mit *TourCert CSR Zertifizierung* für nachhaltiges Reisen. Wir setzen uns für einen umwelt- und sozialverträglichen Tourismus in Asien ein und sind ausserdem Gewinner verschiedenster Qualitäts- und Leistungsauszeichnungen. In den letzten Jahren durften wir in mehrfacher Folge den prestigeträchtigen *Swiss Travel Award* in der Kategorie „Beste Reiseveranstalter für Asien“ entgegennehmen. 2018 wurde tourasia zudem als bester Reiseveranstalter für Langstreckenreisen ausgezeichnet. Diese Auszeichnungen verpflichten einerseits und spornen uns andererseits weiter an. Als spezialisierter Veranstalter für Asien mit einer eigenen Organisation und eigenen Büros vor Ort, können wir Ihnen einen besonders persönlichen Service garantieren.

## REISEPROGRAMM

Datum	Tag	Programm
29. Januar 2021	Fr	<b>Colombo – Kalpitiya (A)</b> Individuelle Anreise nach Sri Lanka. Samantha, Ihre Deutsch sprechende Reiseleitung erwartet Sie am Flughafen und heisst Sie herzlich willkommen in Sri Lanka. Ayubowan!

Auf Ihrer Fahrt Richtung Kalpitiya legen Sie in Negombo einen Halt ein. Während einer Rundfahrt erfahren Sie mehr über die von portugiesischen und holländischen Einflüssen geprägte Stadt, die einst als Handelshafen und Hauptumschlagplatz für Zimt diente. Auf der Halbinsel Kalpitiya verbringen Sie die nächsten zwei Tage. Nachmittags Trainingseinheit mit **Claudia**.

### 2 Übernachtungen im Elements Beach & Nature Resort

*Das gemütliche Resort liegt an den unberührten Stränden von Kappalady zwischen einer malerischen Lagune und dem Indischen Ozean. Abends beleuchtet die im Meer untergehende Sonne das Land mit seinen unzähligen Kokospalmen. Das kleine Resort besteht aus nur 10 Bungalows, einem Restaurant mit Lounge, von der aus die Sicht über die traumhafte Landschaft schweift, und einem Wassersportzentrum. Das Sport- und Naturresort schenkt der ökologischen Nachhaltigkeit und der sozialen Verträglichkeit viel Beachtung. So wird der Strom hauptsächlich aus Sonnenkollektoren gewonnen und es werden verschiedene soziale und ökologische Projekte in der Umgebung unterstützt und initiiert.*



30. Januar  
2021

Sa **Kalpitiya (F,A)**

Am Morgen lernen Sie eine der ältesten, wenn nicht die älteste Kampfkunst der Welt kennen. Ein Team von Angampora-Kämpfern begrüsst Sie ganz exklusiv am Strand von Kalpitiya und zeigt Ihnen während einer 45-minütigen Show die ganze Kunst des Angampora, welche Kampftechniken, Selbstverteidigung, Sport, Bewegung und Meditation kombinieren. Anschliessend haben Sie während einem 2- bis 3-stündigen Workshop die Möglichkeit mit Ihrem persönlichen Angampora-Lehrer diese einzigartige Kampfform zu erlernen.



Nach dieser einmaligen morgendlichen Aktivität können Sie die Umgebung per Standup-Paddle erkunden oder einfach die Ruhe und Abgeschiedenheit geniessen! Nachmittags Trainingseinheit mit **Claudia**.



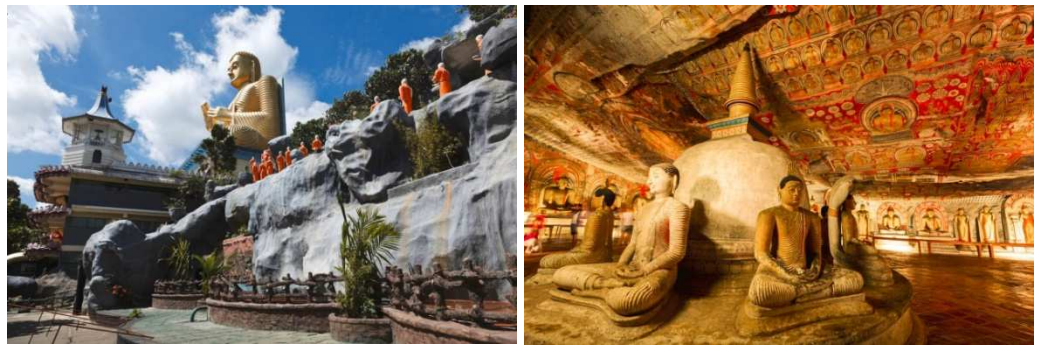
31. Januar  
2021

So **Kalpitiya – Sigiriya (F,A)**

In Kalpitiya geht die grösste Faszination von der Natur und Tierwelt aus. Von November bis April legt am frühen Morgen Ihr Boot ab, um Sie zu den schönsten Delfinbeobachtungsstellen zu bringen. Die quirligen Meeressäuger begleiten die Boote meist in grossen Gruppen und bieten ein grossartiges Naturschauspiel.



Rund 4-stündige Fahrt ins Zentrum der Insel, dem Kulturdreieck Sri Lankas. Am Nachmittag steht bereits das nächste der zahlreichen Höhepunkte dieser Reise auf dem Programm. Der Höhlentempel von Dambulla wurde von König Walagambahu im 1. Jahrhundert vor Christi Geburt erbaut und zu Recht als Unesco Weltkulturstätte erklärt. Der Tempel umfasst einen Komplex aus fünf Höhlen, in denen sich mehr als 2'000 Quadratmeter Decken- und Wandmalereien befinden. Zudem eröffnet der Tempel einen Blick auf über 150 Buddha Darstellungen von denen sich eine, aus dem Fels gehauen, über 14 Meter streckt. Nach Ihrer Rückkehr ins Hotel Trainingseinheit mit **Claudia**.



### 3 Übernachtungen im Amaya Lake

01. Februar 2021 Mo

#### Sigiriya (F,A)

Es steht ein weiterer sportlicher Tag bevor. Sie unternehmen eine Fahrt mit einem Mountainbike durch die malerischen Dörfer und die atemberaubende Landschaft von Habarana und lernen das lokale Leben sowie die landschaftlichen Schönheit dieser Region kennen. Anschliessend entdecken Sie das mittelalterliche Königreich Polonnaruwa, in dem zwischen dem 16. und 18. Jahrhundert geherrscht wurde. Dieser Ort lässt auch heute noch das harmonische Miteinander verschiedener Kulturen und Religionen erahnen; buddhistische und hinduistische Tempel finden in einem Komplex ihren Platz.



Am Nachmittag machen Sie sich auf, das mittelalterliche Königreich Polonnaruwa zu entdecken, in dem zwischen dem 16. und 18. Jahrhundert geherrscht wurde. Dieser Ort lässt auch heute noch das harmonische Miteinander verschiedener Kulturen und Religionen erahnen; buddhistische und hinduistische Tempel finden in einem Komplex ihren Platz. Nach Ihrer Rückkehr ins Hotel Trainingseinheit mit **Claudia**.

02. Februar 2021 Di

## Sigiriya (F,A)

Morgens Trainingseinheit mit **Claudia**. Der Rest des Morgens steht Ihnen zur freien Verfügung.

Am späteren Nachmittag, wenn die Sonne etwas tiefer steht, erklimmen Sie die 1'200 Stufen zum Sigiriya Felsen! Die 200 Meter in die Höhe ragende Lion Rock Zitadelle ist Bestandteil der Sigiriya Felsfestung aus dem 5. Jahrhundert. Das ebenso zum Unesco Welterbe erklärte Fort erkunden Sie in all seiner Schönheit. Zu der Festung gehören unter anderem die Fresken der «Wolkenmädchen von Sigiriya», die nur über eine geschützte Treppe erreichbar sind sowie grossflächige Gartenanlagen, deren Wassergärten den beeindruckenden Felssockel umringen.



03. Februar 2021 Mi

## Sigiriya – Kandy – Nuawara Eliya (F,A)

Ihre heutige abwechslungsreiche Fahrt führt Sie durch wunderschöne Landschaften nach Nuwara Eliya. Die rund 7-stündige Fahrt wird in Kandy unterbrochen, wo Sie aufgestaute Energie loswerden können!

Die Trommel ist ein fester Bestandteil der srilankesischen Musik und Prozessionen. Hier in Kandy, dem kulturellen und geistigen Zentrum der Insel, lernen Sie die pulsierende Kunst der traditionellen Trommeln bei einem professionellen Schlagzeuglehrer und verstehen wie sie die sri-lankische Kultur beeinflussen. Legen Sie selbst Hand an, trommeln Sie was das Zeug hält und Sie werden sehen, dass es nebst viel Taktgefühl auch Kraft und Ausdauer braucht! Nach Ankunft im Hotel Trainingseinheit mit **Claudia**.

## 2 Übernachtungen im The Oliphant Bungalow





04. Februar 2021 Do

**Nuwara Eliya (F,A)**

Am heutigen Tag besuchen Sie eine Teefabrik und lernen die Qualitätsunterschiede des Tees und dessen Herstellungsprozesse näher kennen. Spaziergang durch eine malerisch gelegene Teeplantage. Im weiter südlich gelegenen Haputale legen Sie einen Halt beim „Lipton Seat“ ein. Als einer der höchsten Aussichtspunkte Sri Lankas ist er nach Sir Thomas Lipton benannt, dem schottischen Teebaron und ersten Teeplanzer in Sri Lanka. Der Aufstieg ist dank des milden Klimas angenehm und führt entlang üppiger Teeplantagen. Oben angekommen erwartet Sie eine atemberaubende Aussicht. Nach Rückkehr ins Hotel Trainingseinheit mit **Claudia**.



05. Februar 2021 Fr

**Nuwara Eliya – Udawalawe – Kosgoda (F,A)**

Rund 2 ½-stündige Fahrt zum Udawalawe National Park. Mit seinen Herden von Elefanten, wilden Büffeln, Sambarhirschen und Leoparden ist der Udawalawe National Park einer der schönsten Parks Sri Lankas. Der Udawalawe Stausee ist Mittelpunkt des Parks und zieht vor allem Elefanten an, die man in Herden von bis zu 50 Tieren erspähen kann. Die karge Vegetation des Parks ist wunderschön und bietet beste Voraussetzungen um die faszinierende Tierwelt, besonders die grossen grauen Riesen, zu beobachten. Hier erleben Sie die besondere Atmosphäre dieses einzigartigen Nationalparks während einer Jeep Safari.



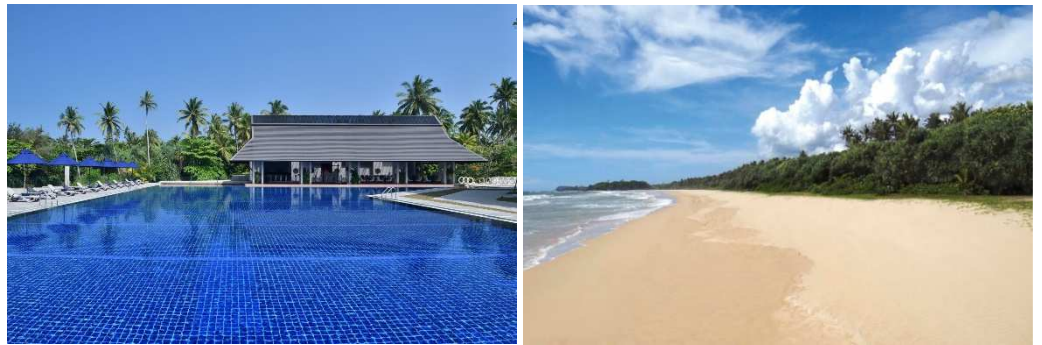
Nachmittags Weiterfahrt nach Kosgoda, einem der schönsten Strände der Insel. Der flachabfallende Strand ist wie aus dem Bilderbuch: feinsandig und gesäumt von unzähligen Palmen sowie bekannt für seine Brutstellen für Schildkröten.

**2 Übernachtungen im Sheraton Kosgoda Turtle Beach Resort  Standard**

06. Februar 2021 Sa

### **Kosgoda (F)**

Es findet die letzte Trainingseinheit mit **Claudia** statt. Der Rest des Tages steht Ihnen zur freien Verfügung. Geniessen Sie den wunderschönen Strand, die Sonne und das Meer!



07. Februar 2021 So

### **Kosgoda – Colombo (F)**

Frühmorgens Transfer zum Flughafen. Es heisst Abschied nehmen! Individuelle Rückreise in die Schweiz oder optionale Badeferienverlängerung.

(F=Frühstück, M=Mittagessen, A=Abendessen)



### Pauschalpreise pro Person

Ab 8 Personen

Im Doppelzimmer

CHF 2'750.-

Zuschlag Einzelzimmer

CHF 590.-

### Optionale Aufpreise pro Person

Richtpreis Flüge Zürich – Colombo – Zürich mit Edelweiss Air in Economy Class

CHF 940.-

Badeferienverlängerung im Sheraton Kosgoda Turtle Beach Resort, Standard **Zimmer pro Nacht**

CHF 195.-

### tourasia Leistungen:

- Reiseverlauf wie beschrieben, ab/bis Colombo
- Lokale, Deutsch sprechende Reiseleitung
- tourasia Reisebegleitung durch **Claudia Schöttli** ab/bis Colombo mit täglicher 30-minütiger «morning mobility» und 8 Trainingseinheiten während der Reise
- Unterkunft und Mahlzeiten wie beschrieben
- Alle Transfers und Ausflüge gemäss Programm in bestverfügbaren klimatisierten Fahrzeugen
- Sämtliche Eintrittsgebühren
- Sri Lanka E-Visa
- tourasia Lokalvertretung vor Ort
- tourasia Reisedokumente

### Nicht eingeschlossen:

- Internationale Flüge
- Annullierungs- und Extrarückreisekostenversicherung: CHF 65.- pro Person
- Trinkgelder
- Getränke während der Mahlzeiten
- **CO<sub>2</sub>-neutral fliegen**

**Mindestteilnehmerzahl:** 8 Personen

**Maximalteilnehmerzahl:** 12 Personen

### Klima Sri Lanka

Man kann Sri Lanka das ganze Jahr über bereisen. Es herrscht tropisches Klima mit warmen Temperaturen und einer hohen Luftfeuchtigkeit. Die Temperaturen in den niedrig gelegenen Küstengebieten sind ganzjährig hoch und liegen durchschnittlich bei 27 °C. Kühler ist es im Hochland mit durchschnittlich rund 18 °C. Die Insel ist jährlich zwei Monsunperioden (von Mai bis August an der West- und Südküste und von Oktober bis Januar an der Nord- und Ostküste) ausgesetzt. Im Inneren des Landes kann es das ganze Jahr über regnen, wobei Januar bis März die trockensten Monate sind. West- und Südküste: Die beste Reisezeit ist von Dezember bis März mit Tagestemperaturen von circa 30 °C.

### Einreisebestimmungen Sri Lanka

*Staatsbürger CH/FL/D/A/I/F bis 30 Tage Aufenthalt*

Bis 30 Tage Aufenthalt: Mindestens 6 Monate über das Ausreisedatum gültiger Reisepass. Visum erforderlich, welches tourasia für Sie einholt.



### Impfbestimmungen

Impfungen sind keine vorgeschrieben. (Ausnahme: Bei Einreise aus möglichen Gelbfieber-Infektionsgebieten Afrika, Südamerika, rückwirkend bis 12 Monate). Bei Reisen in ländliche Gegenden und Dschungelgebiete empfehlen wir Ihnen eine Malaria- und Typhusprophylaxe. Bitte kontaktieren Sie die offiziellen Impfstellen oder Ihren Hausarzt für eine umfassende Beratung.

### Anforderungsprofil

Die Reise ist so zusammengestellt, dass jede Person ab 18 Jahren mit normaler, guter Kondition problemlos daran teilnehmen kann. Auf dieser aktiven, spannenden und abwechslungsreichen Rundreise kombinieren wir kulturelle und landschaftliche Höhepunkte mit täglichen Fitnessprogrammen (meist morgens und/oder abends) und diversen Workshops von **Claudia**. Rundum eine unvergessliche Reise, welche gleichzeitig Ihren Horizont erweitert und Ihren gesunden Lebensstil fördert!

### Reiseversicherung

Wir empfehlen Ihnen dringend den Abschluss einer Annullierungs- und Extrarückreisekostenversicherung. Im Rahmen unseres Kollektivvertrages mit der ELVIA Reiseversicherungsgesellschaft AG können wir Ihnen die kombinierte **Sonderpolice für Annullierung und Assistance zu CHF 65.- pro Person anbieten**. Der Abschluss muss vertragsgerecht umgehend erfolgen. (Versicherungsnehmer: tourasia, Versicherungsdauer: bis Beendigung der Reise gemäss Bestätigung. Weitere Informationen und Details zu Leistungen erhalten Sie unter <https://www.tourasia.ch/de/agb/>).

### Organisation und Buchung

tourasia  
Grindelstrasse 5  
8304 Wallisellen  
Tel 043 233 30 90, [groups@tourasia.ch](mailto:groups@tourasia.ch)

### Benötigte Angaben für die Buchung

Name(n), Vorname(n) gemäss Reisepass  
Wohnadresse  
Geburtsdatum  
Reisepassnummer  
Ausstellungsort des Reisepasses  
Reisepassgültigkeit (ausgestellt/gültig bis)  
Handynummer  
Evtl. Diäten, Sonderwünsche