

SRI LANKA

Perle im Indischen Ozean

z.B. November 2025



Studienreise

Reisebegleitung: durch den LandFrauenverband

Begegnungen für LandFrauen:

- Besuch des Fischmarktes in Negombo
- Besichtigung einer Ananas-Plantage
- Gespräche mit Einheimischen und Besuch einer Schule in einem sri-lankischen Dorf
- Aufstieg zum Felsentempel von Sigiriya
- Besuch der Polonnaruwa Organic Farm (CIC Agri Park)
- Besichtigung des Dambulla Dedicated Economic Centers
- Besuch des National Spice Gardens in Matale
- Puja-Zeremonie im Tempel des Heiligen Zahns in Kandy
- Besichtigung der Tamarind Gardens Farm in Digana
- Besichtigung des Damro Labookellie Tea Centers mit Teeverkostung
- Fahrt mit dem Panoramazug durch die Teeplantagen von Nuwara Eliya nach Ella
- Aufstieg zum Little Adam's Peak
- Safari im Udawalawe-Nationalpark
- Besuch des Elephant Transit Homes (ETH) in Udawalawe
- Besuch der Midigama Fruit Farm in Ahangama
- Besichtigung einer Zimtplantage bei Cinnamon Experience in Ahangama

Reiseverlauf:

1. Tag: Flug nach Colombo (A)

Sie fliegen von Frankfurt nach Colombo.

2. Tag: Ankunft und Negombo (F/A)

Ayubowan! Herzlich Willkommen im Inselstaat Sri Lanka. Schon der Anflug ist fantastisch - alles ist grün, so weit das Auge reicht. Am Flughafen treffen Sie auf Ihren Reiseleiter, der Sie in den nur wenige Kilometer entfernten Fischerort Negombo bringt. Auf der kurzen Strecke drängeln sich schon unzählige Tuk-Tuks an Ihrem Bus vorbei, laut hupend, die Fahrer wild gestikulierend. Aber keine Angst, es ist nicht böse gemeint, das gehört zum singhalesischen Straßenverkehr. Viele Gebäude erinnern an die Kolonialzeit der Portugiesen, Holländer und Engländer.

Im Hotel können Sie erst einmal akklimatisieren und nach einem ausgewogenen Frühstück beginnt schon die erste Erkundungstour durch das kleine Fischerstädtchen Negombo. Sie machen sich früh auf den Weg zum Fischmarkt. Hier präsentieren Ihnen die Fischer stolz ihren morgendlichen Fang, wo Sie viel über Handel und Export der Fische erfahren. Am Abend machen Sie beim gemeinsamen Welcome Dinner erste Bekanntschaft mit dem singhalesischen Curry. Vorsicht: spicy!

Übernachtung in Negombo

3. Tag: Buddhas Spuren (F/A)

Nach der ersten Nacht in den Tropen geht es los, Sie verlassen die Küste und fahren nach Anuradhapura. Unterwegs halten Sie an einer Ananas-Plantage und genießen den ersten sri-lankischen Geschmack, indem Sie die frisch geschnittenen Ananasfrüchte mit Salz und Pfeffer genießen.

In Anuradhapura angekommen erwartet Sie eine langjährige Historie, in der über 1000 Jahre lang verschiedene singhalesische Königsfamilien geherrscht haben. Rund um diese buddhistische Pilgerstätte besichtigen Sie neben den erhaltenen Tempeln auch die Ruinen der einstigen Königsstadt Anuradhapura, die eine der bedeutendsten Städte Asiens war. Besonders interessant ist das Zusammenleben der unterschiedlichen Religionsformen sowie die Religionsverteilung in Sri Lanka, worüber Sie während der Stadtbesichtigung mehr erfahren werden.

Übernachtung in Anuradhapura

4. Tag: Mihintale, Dorfleben und Nationalpark Minneriya (F/A)

Ganz früh geht es nach Mihintale, der Herzsclagader des Buddhismus. Es lohnt sich, die ca. 2.000 Stufen zu erklimmen und sich von den Pilgern begleiten zu lassen. An den Ruinen angelangt haben Sie einen fantastischen Blick über den mystisch bedeckten Dschungel zum Sonnenaufgang.

Mittags brechen Sie zum Dorf Nekutunuwewa auf und lernen das authentische Leben dieses malerischen Dorfes kennen. Die Dorfbewohner leben hauptsächlich von der Landwirtschaft, sie bauen in der Regenzeit Reis und in der Trockenzeit andere Feldfrüchte wie Sesam, Mais, Fingerhirse als auch Nüsse an. Die Bauern haben mit Hindernissen wie Verwüstung der Felder durch wilde Elefanten, schlechter Wasserversorgung und begrenzten Ressourcen zu kämpfen. Im Gespräch mit einem Bauern diskutieren Sie über diese Schwierigkeiten. Beim Besuch einer Familie werden einheimische Getränke und Snacks serviert. Beim Spaziergang durch das Dorf sehen Sie Büffelherden, Hausgärten mit Gemüse, Reisfelder und Lehmhäuser. Sie besuchen eine einheimische Familie, wo Ihnen typisch sri-lankische Getränke und Snacks serviert werden. Nach dieser kurzen Pause bietet der Besuch der Dorfschule die Möglichkeit, mit Schülern in Kontakt zu treten. Dort erfahren Sie mehr über das sri-lankische Bildungssystem und die Problematiken der Finanzierung der schulischen Ausbildung.

Nach diesem authentischen Erlebnis geht es für Sie weiter nach Minneriya, wo Sie den Nationalpark besuchen werden. Ein riesiger antiker Stausee, Feuchtgebiete mit Schilfgras, Dschungel und eine der größten Treffpunkte für asiatische Elefanten - wer das sucht, ist im Minneriya Nationalpark genau richtig. Das schönste Reiseerlebnis im Minneriya-Nationalpark bekommt man bei einer Elefantensafari, am besten nachmittags. Freuen Sie sich darauf, Elefanten in freier Wildnis zu beobachten.

Im Anschluss daran fahren Sie weiter nach Sigiriya, wo Sie auch nächtigen werden.

Übernachtung in Sigiriya

5. Tag: Felsentempel von Sigiriya und Polonnaruwa (F/A)

Sind Sie schwindelfrei? Denn beim nächsten Stopp geht es hoch hinaus. Der gewaltige Monolith, der Löwenfelsen von Sigiriya, ist ca. 200 m hoch und nur über Stahltreppen zu erklimmen. Doch es lohnt sich, der Ausblick ist fantastisch. Auf etwa halber Höhe des Anstiegs besichtigen Sie die gut erhaltenen Fresken der Wolkenmädchen und die sogenannte Spiegelwand. Erfahren Sie mehr über die geschichtsträchtige ehemalige Königsfestung, die mit ihren noch unentdeckten Ausgrabungsstätten besonders für Archäologen einen interessanten Ort darstellt.

Weiter geht es für Sie in die zweite Königsstadt, Polonnaruwa. Sie spazieren durch die alten Ruinen und zur Polonnaruwa Organic Farm, dem CIC Agri Park als Teil des National Livestock Development Boards, die ursprünglich den Bedarf an Flüssigmilch für die in den Jahren 1967-1968 in Polonnaruwa errichtete Kondensmilchfabrik decken sollte. Das Thamankaduwa-Projekt war das größte Viehzuchtprojekt des Landes. Es folgt ein Mittagessen mit einer praktischen sri-lankischen Kocherfahrung. Nach dieser Stärkung besichtigen Sie die kulturellen Sehenswürdigkeiten Polonnaruwas, bevor es wieder zurück nach Sigiriya geht.

Übernachtung in Sigiriya



6. Tag: Dambulla, Matale und Kandy (F/A)

Heute geht es für Sie nach Dambulla, wo Sie dem Dedicated Economic Center einen Besuch abstatten werden. Ein Großmarkt für Obst und Gemüse, beladen mit exotischen Waren, geschäftig mit Lastwagen, die die Produkte abladen und Arbeitern, die große Säcke auf den Schultern tragen. Auch hier lohnt sich ein Besuch, um den sri-lankischen Handel zu begutachten: prächtige Auslagen, konkurrierende Angebote und laufende Arbeiten eines Großmarktes für Obst und Gemüse aus nächster Nähe.

Weitere kulturelle Eindrücke folgen. Über Treppen erreichen Sie den Dambulla Höhlentempel mit seinen beeindruckenden Buddha-Statuen. Doch halten Sie Ihre Kameras fest bei sich! Diese sind bei den Affen, die Sie auf dem Weg nach oben begleiten, äußerst beliebt. Oben angekommen erwarten Sie in den Tempeln hunderte von bunten Buddhastatuen. Tun Sie es den Pilgern gleich und werfen Sie eine Kokosnuss, das soll Glück bringen!

Anschließend fahren Sie nach Kandy, die wohl schönste Stadt Sri Lankas. Auf dem Weg dorthin statten Sie dem National Spice Garden in Matale noch einen Besuch ab. Hier können Sie sich ein gutes Bild über die Qualität der Gewürze, über die natürlichen Produkte und über dessen Bedeutung für Sri Lanka machen.

In Kandy angekommen erwartet Sie ein Treffen mit der Association of War Affected Women (AWAW), wo sie mit entsprechenden Vertretern über die Rolle der Frau als auch über die Möglichkeiten der Stärkung der Frauenrechte sprechen werden.

Nach diesem Besuch geht es für Sie in das größte buddhistische Heiligtum Sri Lankas, in den heiligen Zahntempel Sri Dalada Maligawa. Dort nehmen Sie im Tempel an der bekannten Puja-Zeremonie teil. In seinem Schrein, der zweimal täglich zur Puja geöffnet wird, soll der Eckzahn Buddhas aufbewahrt werden, dessen Atmosphäre äußerst beeindruckend ist.

Übernachtung in Kandy

7. Tag: Digana und Kandy (F/A)

Heute geht es für Sie zunächst zu der Tamarind Gardens Farm in Digana. Die kleine Farm liegt idyllisch in einem Dorf am Mahaweli Stausee. Die Betreiber der Farm, Ehepaar Ayesha und Nalin, haben sich dem nachhaltigen Tourismus verschrieben und bieten 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, wie zum Beispiel die Herstellung von Schulheften aus Altpapier. In Zusammenarbeit mit dem Ehepaar bereiten Sie ein köstliches Mittagessen samt verschiedener authentischer sri-lankischer Gerichte vor.

Es folgt ein Besuch des Ceylon Tee-Museums in Hantana, wo Sie sich intensiv mit der Geschichte, Ernte, Verarbeitung und dem Handel von Tee auseinandersetzen werden.

Danach fahren Sie zurück nach Kandy und lernen ein lokales gesundes Food-Konzept des Departments of Agriculture namens Hela Bojun kennen. Somit stellt das heutige Mittagessen eine wesentliche Unterstützung für ein Frauenförderungsprojekt dar. Die Restaurantkette Hela Bojun ist ein typisches Beispiel für eine lokale Gastronomie, die eine Vielzahl von Lebensmitteln aus lokaler Produktion anbietet. Diese vom Landwirtschaftsministerium betriebenen Restaurants fungieren als Frauenförderungsprojekt, welches sowohl Einheimischen als auch Ausländern eine Vielzahl von Speisen zu einem sehr günstigen Preis anbietet. Alle Frauen, die von diesem Projekt profitieren, stammen aus ländlichen Gebieten und benötigen Unterstützung, um ihre Familien zu versorgen.

Übernachtung in Kandy

8. Tag: Mit dem Zug durchs Hochland (F/A)

Heute entdecken Sie eine weitere Vegetationszone – das Hochland.

Sri Lanka ist bekannt für seine beeindruckenden Teeplantagen im Hochland. Auf dem Weg nach Nuwara Eliya machen Sie einen Stopp bei einer Teeplantage und -fabrik, dem Damro Labookellie Tea Center. Sie treffen sich mit einem Teebauern und sprechen über die Schwierigkeiten des Anbaus im Hinblick auf den Klimawandel und neuer Technologien. Zudem gibt es nach der Rundtour noch eine traditionelle Tee-Verkostung.

In Nuwara Eliya angekommen geht es für Sie zum Bahnhof, denn Zugfahren in Sri Lanka gilt als absolutes „Muss“. Nicht nur, weil Sie heute durch eine fantastische Hochlandlandschaft fahren, sondern weil Sie sich mitten im sri-lankischen Leben befinden. Auch wenn hier keine Sitzplätze reserviert werden können, wird sich sicher ein Platz zwischen den Einheimischen finden. Doch am schönsten ist es sowieso, singhalesisch Zug zu fahren: an der offenen Tür zu stehen und rauszuschauen, wie die Teeplantagen und Reisfelder an Ihnen vorbeiziehen. Am Abend kommen Sie in Ella an, wo Sie auch nächtigen werden.

Übernachtung in Ella



9. Tag: Hochland und Udawalawe Nationalpark (F/A)

Heute geht es sehr früh für Sie los. Zunächst statten Sie der berühmten Nine Arche Bridge einen Besuch ab, bevor Sie den Little Adam's Peak besteigen. Grüner geht es nicht auf der Wanderung, Ihr Reiseleiter kennt die besten Wege durch Teeplantagen, Dschungelpassagen und vorbei an kleinen traditionellen Dörfern. Eine leichte Route ist auch für ungeübte Wanderer machbar. Von der Spitze des Little Adam's Peaks aus haben Sie einen herrlichen Ausblick auf die Schlucht von Ella, die ursprüngliche Berglandschaft und den Indischen Ozean.

Im Anschluss folgt die Weiterfahrt nach Udawalawe. Unterwegs halten Sie beim Zentrum für Töpferei und erfahren während eines Töpferkurses viel Wissenswertes über diese Technik.

Für unvergessliche Tiererlebnisse sorgt die Safari im Nationalpark am Nachmittag. Haben Sie schon einmal Elefanten in freier Wildbahn gesehen? Hier entdecken Sie die asiatischen Riesen hautnah und haben eventuell sogar das Glück, einen der seltenen Leoparden zu sehen.

Übernachtung im Udawalawe

10. Tag: Fruit, Spice und Bentota (F/A)

In der Nähe des Nationalparks haben Sie früh morgens die Möglichkeit, das Elephant Transit Home (ETH) in Udawalawe zu besuchen. Das ETH ist ein lebhafter Ort und der Anblick von Babyelefanten, die mit der Flasche gefüttert werden, rührt jedes Herz. Hier werden seit 1995 verwaiste Elefantenbabys aufgenommen und aufgezogen.

Weiter geht es in Richtung Bentota. Auf dem Weg dorthin besuchen Sie die Midigama Fruit Farm und nehmen an einer Betriebsführung teil. Bei einem Rundgang über die Felder erfahren Sie, welche Pflanzen angebaut werden und mit welchen Methoden sie sich optimal entwickeln. Sie haben auch die Möglichkeit, um die Beete herumzugehen, Pflanzen zu ernten, die Imkerei zu besichtigen und mehr über nachhaltige Anbaumethoden zu erfahren. Es besteht auch die Möglichkeit, das Packhaus zu besichtigen, sich im spirituellen Ökozentrum zu entspannen und einen Spaziergang durch die Obstgärten zu machen.

Ein weiterer Stopp folgt bei der Cinnamon Experience, wo Sie eine Zimtplantage in Ahangama besichtigen. Der Besuch der Zimtplantage ist nicht nur informativ, sondern auch ein praktisches Erlebnis, bei dem Sie selbst Zimtstangen ernten können. Im Anschluss daran gibt es ein Menü, bei dem Sie den Zimt schließlich probieren dürfen. Ceylon-Zimt hat ein feines, warmes, zitrusartiges Aroma und einen leicht süßen Geschmack. Erleben Sie die Kette der Ereignisse vom Anbau der Bäume über die Ernte bis hin zur Verarbeitung des Zimts in der Aromenfabrik. Erfahren Sie mehr über die Geschichte dieses kostbaren Gewürzes und seine Bedeutung für die Exportwirtschaft Sri Lankas.

Der Rest des Tages steht Ihnen nach Ankunft in Bentota zur freien Verfügung, zum Beispiel für einen Strandaufenthalt, um dort die gesammelten Einrückungen zu verarbeiten.

Übernachtung in Bentota



11. Tag: Strandtag Bentota (F/A)

Heute steht Ihnen der Tag zur freien Zeit zur Verfügung. Es bietet sich ein entspannter Strandtag an.

Übernachtung in Bentota

12. Tag: Bentota, Colombo und Rückflug (F)

Am letzten Tag fahren Sie von Bentota nach Colombo. Dort haben Sie noch einmal die Gelegenheit, um durch die größte Stadt Sri Lankas zu schlendern. Bekannt als Hafenstadt und für ihren lukrativen Gewürzhandel, ist Colombo eine Stadt der vielen Kulturen. Entdecken Sie die beeindruckenden Bauwerke aus verschiedensten Epochen und lassen Sie die einzigartige Atmosphäre auf sich wirken. Es steht ein letztes gemeinsames Abendessen an, bevor es am späten Abend zum Flughafen geht.

Sie fliegen von Colombo aus zurück nach Deutschland.

13. Tag: Ankunft in Deutschland

Ankunft in Frankfurt und Ende Ihrer Reise.

Flugplan-, Hotel- und Programmänderungen behalten wir uns vor

Preise und Leistungen

Pro Person im Doppelzimmer

ab € 1.999,-

Einzelzimmerzuschlag

€ 399,-

Mindestteilnehmerzahl: 30 vollzahlende Teilnehmer

Inkludierte Leistungen:

- Langstreckenflug in der Economy-Class ab/bis Frankfurt inkl. aller in Deutschland anfallender Steuern & Gebühren sowie mind. 20 kg Aufgabegepäck
- Rundreise & Transfers in einem klimatisierten Reisebus
- 11x Übernachtung in Hotels der gehobenen Mittelklasse
- Verpflegung: tägliches Frühstück & Abendessen (Halbpension)
- alle Eintritte, Ausflüge & Aktivitäten wie im Reiseverlauf beschrieben
- qualifizierte deutschsprachige Reiseleitung
- 1x Freiplatz im Einzelzimmer für die Reisebegleitung durch den LandFrauenverband

Nicht inkludierte Leistungen:

- zusätzliche Mahlzeiten & Getränke
- persönliche Ausgaben
- Trinkgelder für lokale Reiseleiter & Fahrer
- Erlaubnis für Video- & Fotokameras im Tempel der Zahnreliquie in Kandy
- Reiseversicherungen

Hotelliste:

Negombo	2 Nächte	Amagi Aria **** o.ä.
Sigiriya	3 Nächte	Amaya Lake **** o.ä.
Kandy	2 Nächte	The Grand Kandyan **** o.ä.
Ella	1 Nacht	Hotel Onrock *** o.ä.
Udawalawe	1 Nacht	Centauria Wild **** o.ä.
Wadduwa	2 Nächte	Temple Tree Resort and Spa **** o.ä.

vorbehaltlich Änderungen

Mögliche Flugzeiten mit SriLankan Airlines:

Frankfurt – Colombo	15:15 – 05:30+1
Colombo – Frankfurt	03:35 – 13:30

Mögliche Flugzeiten mit Etihad Airways:

Frankfurt – Abu Dhabi	10:35 – 19:45
Abu Dhabi – Colombo	21:25 – 03:20+1
Colombo – Abu Dhabi	21:40 – 01:00+1
Abu Dhabi – Frankfurt	02:20 – 06:10

vorbehaltlich Änderungen; +1 = Ankunft am nächsten Tag

Stornosätze der UNIQUE REISEN GmbH & Co. KG:

ab Buchung bis 30. Tag vor Reiseantritt 20 %

ab 29. bis 15. Tag vor Reiseantritt 45 %

ab 14. bis 8. Tag vor Reiseantritt 65 %

ab 7. bis 1. Tag vor Reiseantritt 80 %

bei Nichtantritt 90 %