

Yoga- und Kulturreise Sri Lanka

Yoga mit Aussicht, UNESCO-Weltkulturerbe und authentische Erlebnisse
zwischen Bergen, Teeplantagen und endlosen Sandstränden



REISEDATEN

28.02.- 11.03.2027
06.- 17.11.2027



REISELEITUNG

Lisa Ressegatti



PREIS

ab CHF 3250.-



ANREISE

Flüge mit TK via Istanbul,
Direktflüge mit Edelweiss

Abenteuerliche Kultur- und Yogareise

Diese spannende Reise ist eine einzigartige Kombination von Erlebnis- und Yogareise und richtet sich an alle, die Sri Lankas faszinierende Kultur und Natur erkunden und gleichzeitig eine Auszeit für sich vom Alltag nehmen möchten. Wir übernachten in ausgesuchten Eco-Lodges & Yoga Retreats, tauchen in die vielfältige Kultur ein und beginnen oder enden den Tag mit Yoga/Meditation.

In einer kleinen Gruppe reisen wir zu den schönsten Ecken der Insel und nehmen uns Zeit, uns auf Land und Kultur einzulassen. Wir erleben die Gastfreundschaft der Einheimischen, erkunden jahrtausendalte Ruinen, wandern durch die Knuckles Ranges, blicken vom Zugfenster auf die endlosen Teeplantagen, lernen mehr über Ayurveda, begegnen Schildkröten und Elefanten, probieren uns vielleicht beim Surfen und erkunden die Street Art & Hipstercafés in Galle. Wer kommt mit?

Reiseleitung: Lisa Ressegatti

Im Frühling 26 durfte ich meine Leidenschaft für Kultur & Küche Sri Lankas und Yoga mit einer tollen Reisegruppe teilen, eine wunderbare Erfahrung. Den Tag in den Bergen mit Yoga zu beginnen, ein leckeres Rice & Curry zum Mittagessen und den Tag am Strand ausklingen lassen - Sri Lanka hat mich mit seiner Vielfalt schon so oft begeistert. Yoga begleitet mich seit nun fast 20 Jahren und ich unterrichte mal sanft, mal kräftig basierend auf Hatha, Vinyasa, Ashtanga. Ich freue mich, dich auf dieser Reise zu begleiten.



SENSE
OF TRAVEL

Gertrudstrasse 46 • 8003 Zürich • info@senseoftravel.ch • Telefon 044 521 00 99

Details

Preise pro Person

Rundreise im Doppelzimmer	CHF 3250.-
Aufpreis Einzelzimmer	CHF 480.-
Kleingruppenzuschlag	CHF 450.-*

**bei weniger als 10 TeilnehmerInnen*

Bei der Reise inbegriffen

Reiseleitung durch Lisa Ressegatti und einen lokalen Guide ab / bis Flughafen Colombo, Yoga- und Meditationsstunden, Transfers im komfortablen klimatisierten Bus, Übernachtungen in sorgfältig ausgesuchten Retreat-Centern und Eco-Lodges im Doppel- oder Einzelzimmer, Mahlzeiten gemäss Programm, Ausflüge und Aktivitäten gemäss Reiseprogramm, eindruckliche Zugfahrt durch die Teeplantagen, Jeep-Safari, Wanderung Knuckles Ranges, Fahrradtour & Kochkurs, 1x Ayurveda-Massage, grandioses Abschiedessen in einem der besten Restaurants der Insel, Trinkgelder für die lokale Reiseleitung / Hotelpersonal uvm.

Extras

Internationale Flüge (wir empfehlen die Anreise mit der Turkish Airways), Visum für Sri Lanka (Stand Juni 26 kostenlos), Getränke bei den Mahlzeiten, Versicherung.

Gruppengrösse

10 - 16 Personen

Die Reise wird ab 6 Personen durchgeführt, jedoch fällt dann ein Kleingruppenzuschlag an.

Einreisebestimmungen für Sri Lanka

Für die Einreise nach Sri Lanka wird ein elektronisches Visum (ETA) benötigt, das online auf <https://www.srilankaevisa.lk> beantragt werden kann. Stand Juni 2026 ist das Visa kostenlos.

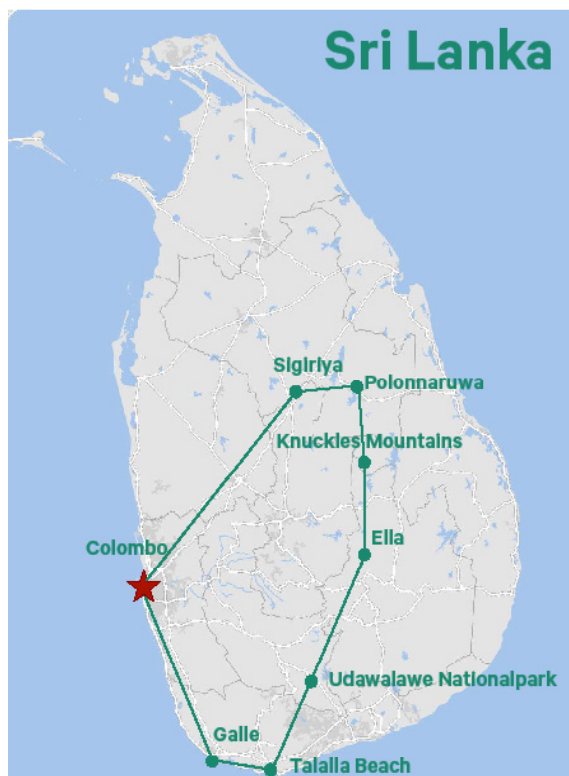
Information zu Yoga & Meditation

Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse nötig. Freude an Bewegung und Neugier auf Yoga und Meditation genügen. Es wird eine Mischung aus spannenden und fließenden Übungen sein (Hatha, Vinyasa), achtsamen Atemübungen, Gehmeditation am Strand o.ä. Yogamatten stehen zur Verfügung, ihr könnt aber auch gerne die eigene mitnehmen. Bitte nehmt eine Wasserflasche sowie bequeme und luftige Kleidung mit.

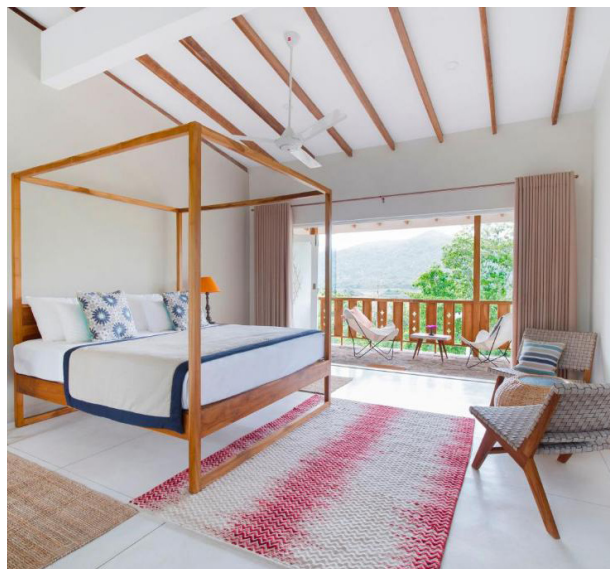
Information zur Reise

Preise- und Programmänderungen bleiben vorbehalten.

Route & Unterkünfte



Wir übernachten in ausgesuchten Retreat-Centern und Eco-Lodges, welche viel Wert auf Nachhaltigkeit legen. Die meisten Unterkünfte verfügen über eine stimmungsvolle Yoga-Shala und wir werden lokale vegetarische Mahlzeiten geniessen.



Reiseprogramm für Sri Lanka

Tag 1: Ayubowan in Sri Lanka

– / – / A

(ca. 3-4 Stunden Fahrzeit)

Am Flughafen werdet ihr von der Reiseleitung empfangen und es geht los in Richtung kulturelles Dreieck nach **Sigiriya**. Natürlich halten wir auch für einen Café, Mittagsbuffet unterwegs. Restlicher Tag zum Erholen von der langen Anreise. Am Abend gibt es eine Eröffnungszeremonie und ein erstes typisches srilankisches Abendessen. Die nächsten drei Nächte verbringen wir in der [Kuwera Eco Lodge](#).

Tag 2: Löwenfelsen & Dorferlebnis

F / M / A

Bereits früh am Morgen und noch vor der Tageshitze wagen wir uns ans Highlight - den **Löwenfelsen von Sigiriya**. Stufe für Stufe steigen wir hinauf auf den eindrucklichen Monolithen und geniessen von oben einen Wahnsinnsblick und eine Felsenfestung voller Geschichten und Legenden. Danach Frühstücken und eine sanfte Yogastunde. Am Mittag geht es auf eine kurze Fahrradtour auf schmalen Wegen zu einer Familie aufs Dorf und wir helfen bei der Zubereitung von einem leckeren Mittagessen, alles kommt direkt aus dem Garten, ein besonderes Erlebnis. Danach entspannen wir bei einer ayurvedischen Massage. Ein ereignisreicher Tag geht zu Ende.

Tag 3: UNESCO-Stätte und Begegnungen mit Elefanten

F / M / A

(ca. 2-3 Stunden Fahrzeit insgesamt)

Wir beginnen den Tag mit einer wohltuenden Yogastunde, die Körper und Geist auf die bevorstehenden Erlebnisse einstimmt. Nach dem Frühstück machen wir uns auf den Weg nach Polonnaruwa (ca. 1 Stunde Fahrzeit), einer der faszinierendsten Königsstädte Sri Lankas. Das UNESCO-Weltkulturerbe **Polonnaruwa** war bis ins 13. Jahrhundert Sitz der singhalesischen Könige. Nachdem die prächtige Hauptstadt über Jahrhunderte vom Dschungel verschlungen worden war, geriet sie beinahe in Vergessenheit. Erst die Briten entdeckten die überwucherten Ruinen wieder und legten die beeindruckenden Zeugnisse einer längst vergangenen Epoche frei. Zwischen ehrwürdigen Tempeln, stillen Klosteranlagen und den Überresten einst mächtiger Paläste tauchen wir in die Geschichte des alten Ceylon ein. Besonders eindrucklich sind die in den Fels gehauenen liegenden Buddha-Statuen. Zum Mittagessen geniessen wir ein traditionelles Rice & Curry. Am späten Nachmittag erwartet uns ein weiteres Highlight: Mit dem Jeep gehen wir auf **Safari** im Minneriya Nationalpark oder im Eco Wildlife Park – je nachdem, wo sich die großen Elefantenherden gerade aufhalten.



Tag 4: Dorthin wo der Pfeffer wächst

F / M / A

(ca. 4 Stunden Fahrzeit)

Wer möchte, kommt heute morgen früh mit hinauf zum Felsen **Pidurangala** (optional). Meditation zum Sonnenaufgang mit Blick auf Sigiriya, ein besonderer Moment, der sicher lange in Erinnerung bleiben wird. Danach gemeinsames Frühstück. Auf dem Weg in die Berge halten wir beim farbenfrohen Höhlentempel von **Dambulla** und beim Grosshandelsmarkt für Früchte & Gemüse - ein Erlebnis für die Sinne. Wir erfahren mehr über die Gewürze der Tropeninsel beim Besuch von einem Gewürzgarten. Am Nachmittag erreichen wir unser Yoga-Retreat in den Bergen - Entschleunigung ist hier garantiert. Wir verbringen drei Nächte im [Rukgala Retreat](#).

Tag 5: Tuk-Tuk Tour zu Wasserfällen

F / M / A

Wir starten den Tag mit Yoga mit Bersicht und danach geht es mit einem Tuk Tuk durch die malerische Umgebung zu versteckten Wasserfällen. Wir geniessen ein erfrischendes Bad und ein Picknick. Nachmittag zur freien Verfügung. Wer möchte, kann sich auch eine Massage gönnen (optional). Abendessen & Übernachtung im Yoga Retreat.

Tag 6: Heeloya Trekking & Ayurveda-Intro

F / M / A

Am Morgen schnüren wir die Wanderschuhe und begeben uns in den selten besuchten **Heeloya Nationalpark**. Dank unserem lokalen Guide erfahren wir mehr über die Heil-Kräuter und Gewürze, die hier wachsen. Wir wandern durch Reisfelder, Teeplantagen und Pinienwälder. Zurück im Hotel bleibt Zeit für eine Siesta oder eine Massage (optional).



Danach gibt's einen kurzweiligen Workshop mit Einführung ins Ayurveda und wir erfahren mehr, wie die *Doshas* unser Leben beeinflussen (Schmunzeln garantiert).

Tag 7: Weiterreise nach Ella

F / **M** / – (ca. 4 Stunden Fahrt)

Wir starten den Tag mit Yoga und dem Frühstück und fahren anschliessend weiter hoch in die Berge zum beliebten Traveller-Ort **Ella**. Gemeinsames Mittagessen und danach freie Zeit, um zu shoppen, die Cafés zu besuchen oder wir spazieren gemeinsam zur sehenswerten Nine Arches Bridge. Übernachtung mitten im Zentrum im [Ellevate Ella](#) o.ä.

Tag 8: Zugfahrt durchs Hochland

F / **M** / **A** (2 Stunden Zugfahrt, 4 Stunden bis ans Meer)

Heute erwartet uns eine eindrückliche Zugfahrt von Ella nach Haputale. Wir fahren entlang von Teeplantagen und sehen die Nebelschwaden im Hochland. Wir fahren in der 2. oder 3. Klasse und essen wie die Einheimischen im Abteil Samosas und Vadas (sri-lankisches Street-Food). Nach der Ankunft am Bahnhof geht es mit dem Auto wieder zurück ins Tiefland bis an die Küste. Wir erreichen den **Talalla Beach**, eine der wenigen Strände an der Südküste, der noch nicht zugebaut worden ist. Es gibt nur eine Handvoll Unterkünfte und täglich kann man den Fischern bei ihrer Arbeit zusehen. 3 Nächte im [Talalla Retreat](#) direkt am Meer.

Tag 9: Yoga, Surf & Chill in Galle

F / – / – (ca. 2.5 Stunden Fahrzeit retour)

Wir starten den Tag entspannt mit Yoga am Strand und Frühstück. Danach Zeit, um den Sandstrand zu geniessen oder Surfunterricht zu nehmen (optional). Am Nachmittag geht es der Küste entlang ins charmante Kolonialstädtchen **Galle**. Dort erwarten uns tolle Shoppingmöglichkeiten, Kunstgalerien, Cafés, Eisdielen und Sonnenuntergang auf der alten Stadtmauer. Abendessen auf eigene Faust oder mit der Gruppe - es gibt viele stimmungsvolle Lokale.

Tag 10: Yoga, Surf & Eat in Hiriketiya

F / – / **A** (ca. 1 Stunde Fahrzeit retour)

Wir starten den Tag gemeinsam mit Yoga und Frühstück. Der Morgen danach gehört ganz euch: Geniesst erholsame Stunden am Strand oder wagt euch optional noch einmal auf die Wellen bei einem Surfkurs. Es werden auch Massagen sowie Pilates-Kurse vor Ort angeboten.

Am Nachmittag besuchen wir gemeinsam den charmanten Surferort **Hiriketiya** – eine tropische Bucht voller entspannter Atmosphäre. Hier bleibt Zeit zum Bummeln durch kleine Boutiquen und für gemütliches Café-Hopping mit Blick aufs Meer. Zum Abschluss unserer gemeinsamen Reise gibt es einen Apéro mit Meerblick und ein Abschiedsessen in einem der besten Restaurants der Insel. Gemeinsam stossen wir auf unvergessliche Erlebnisse an, geniessen die laue Tropenluft und schwelgen in Erinnerungen an die letzten erlebnisreichen Tag.

Tag 11: Abschied von Sri Lanka und Rückreise

F / – / –

Transfer zurück an den Flughafen Colombo (ca. 3.5 Stunden Transferzeit). Eine ereignisreiche Reise geht zu Ende, die euch sicher lange in Erinnerung bleiben wird.

F = Frühstück / **M** = Mittagessen / **A** = Abendessen



Unsere Unterkünfte



Rukgala Retreat, Knuckles Mountains



Kuwera Eco Lodge, Sigiriya



Lage vom Talalla Retreat direkt am Strand



Talalla Retreat

Impressionen Sri Lanka



Auf dem Pidurangala Felsen



Begegnungen mit Elefanten sind schon fast garantiert



Wo der Pfeffer wächst - Besuch im Gewürzgarten

Impressionen Sri Lanka



Teeplantagen im Hochland Sri Lankas



UNESCO-Welterbe Polonnaruwa



Impressionen Sri Lanka



Schwimmpause nach der Wanderung in den Knuckles Bergen



Wanderung durch die noch selten besuchten Knuckles Mountains

Impressionen Sri Lanka



Unterwegs in den Gassen von Galle



Entspanntes Beachlift zum Abschluss in Hiriketiya

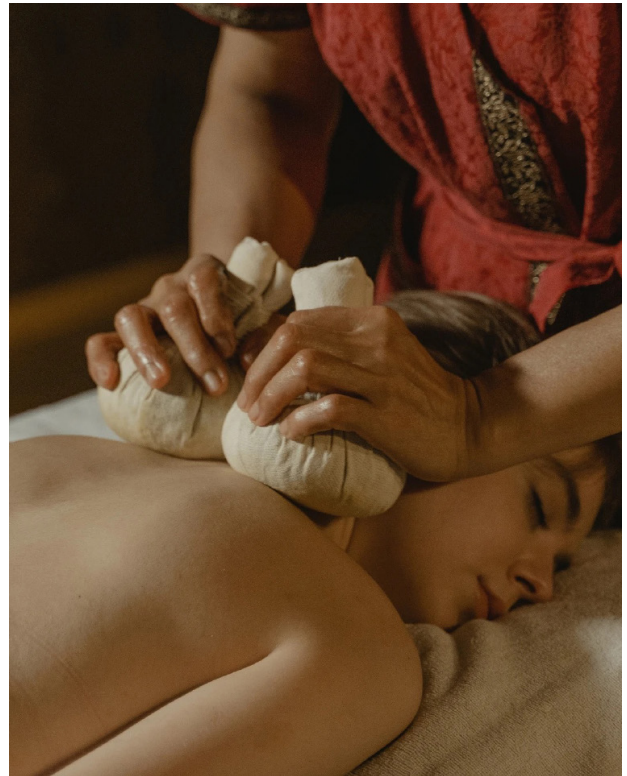


Die Südküste Sri Lankas eignet sich perfekt fürs Beach-Hopping

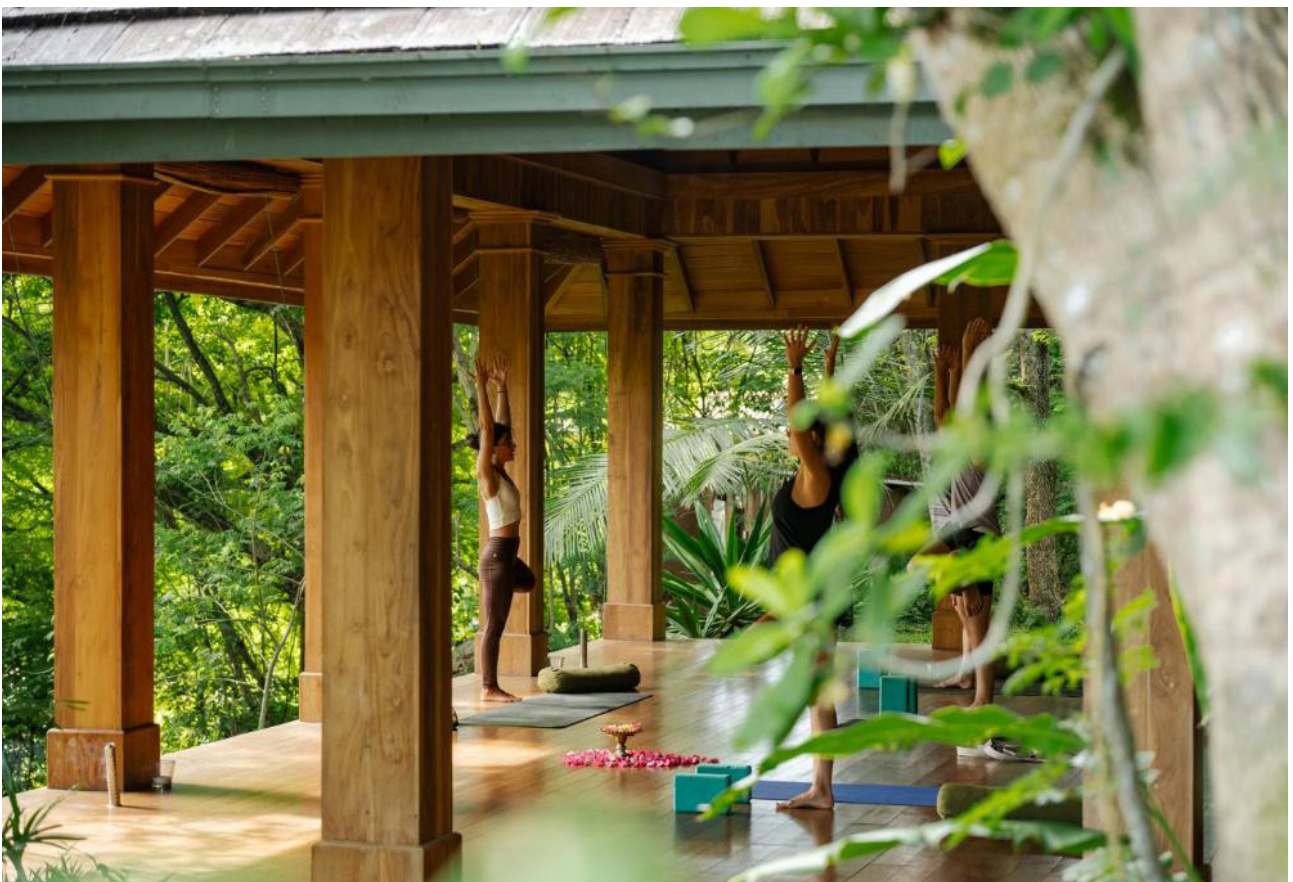
Impressionen Sri Lanka



Während der Reise geniessen wir die traditionelle Küche



„Kizhi“ - Ayurvedische Massage mit warmen Gewürzstempeln



Yoga Shala im Rukgala Retreat