

# Sri Lanka

**25.10.2002 bis 09.11.2002**

## **25.10.2002**

Der Tag der Reise – nach 9 Stunden und 20 Minuten Flugzeit landen wir in Colombo. Nach Entgegennahme des Gepäcks sowie dem Transfer zum Hotel ist es mit der Zeitverschiebung bereits wieder 6.11h. Dies erschüttert uns aber in keiner Art und Weise – schlafen ist erst mal angesagt:

## **26.10.2002**

Mitten im Nachmittag werden wir von unserem Guide abgeholt. Er führt uns durch Colombo. Vorbei am Independence Platz geht's schon mal in einen buddhistischen Tempel, einer Stupa und einem Hindutempel. Auch das Bazartreiben in der Mainstreet lassen wir uns nicht entgehen. Inmitten der Stadt befindet sich auch die Jamir-ul-Affar Moschee, welche durch ihre Bauweise mit den rot/weissen Backsteinen auffällt. Das Nachtessen wollen wir heute schon so richtig einheimisch geniessen. Zu diesem Zwecke lassen wir uns von einem Tuk-Tuk-Fahrer in ein typisches Restaurant fahren. Wir sind so ziemlich die einzigen Touristen dort und ein schön präsentiertes Buffet erwartet uns. HUUUCH ist das scharf, meine Güte, das ist ja fast unessbar. Plain rice ist so ziemlich das einzige was so ohne weiteres geniessbar ist!

## **27.10.2002**

Heute startet unsere Rundreise. Wir fahren Richtung Norden nach Anuradhapura. Unterwegs geniessen wir an einem kleinen See mit unzähligen Seerosen in Kurunegala einen Erfrischungshalt. In Anuradhapura besichtigen wir als erstes den Issaramuniya Vihara-Tempel. Dieser ist total in einen Felsen gebaut und misst an der längsten Stelle 115m. In Anuradhapura herrschte einst König Tutuganum welcher auch die Königsstadt erbaute. Heute ist es den Besuchern noch möglich in den Ruinen vergangener Zeit herum zu schlendern. Die ehemalige Königsstadt ist geprägt von unzähligen Dagobas. Die höchste heisst: Ruvanweliseya und misst 338 Fuss und ist rundherum mit ebenfalls 338 Elefantenfresken geschmückt. Ein einzigartiges Bild! Anschliessend besuchen wir den anscheinend ältesten Bodhi Baum – 2500 Jahre alt soll er sein. Rund um den Baum wurde ein Kloster gebaut und nicht wenig Stützen benötigt der Bodhi Baum in der Zwischenzeit. Danach geht's weiter nach Dambulla unserem Tagesziel. Das Hotel in Dambulla ist total in eine riesige Felswand gebaut. Die Aussicht ist atemberaubend!

## **28.10.2002**

Unser heutiges Ausflugsziel ist Sigiriya, ein Fels mit einem Tempel versehen. Jeden Sommer hat sich der damalige König mit seinen x 100 Bediensteten auf dem 185m hohen Felsen eingerichtet um die Sommermonate von der Hitze in der Ebene zu entfliehen! Das Erklimmen des Felsen ist nichts für schwindelanfällige Leute – somit ziehe ich es vor die Aussicht von halber Höhe her zu geniessen. Meine Vorstellungskraft genügt um mir die noch schönere Aussicht from the top vor Augen zu halten. Ein weiteres Ziel heute ist Polonnaruwa, erneut eine ehemalige Königsstadt bei welcher die buddhistische und hinduistische Kultur

vermischt ist. Viele Statuen und Fresken weisen auf den Reichtum vergangener Zeit hin. Auf einem der schönsten Plätze hier befinden sich vier verschiedene Buddhas, alle in den Felsen gemeißelt.

### **29.10.2002**

Beim Morgenessen geniessen wir die Aussicht und sichten einen Elefanten. Gemütlich spaziert er am Fusse des Hügels durch die Landschaft. Der heutige Tag führt uns erstmals zu den Höhlentempeln von Dambulla. Unglaublich wie gut erhalten die Felsmalereien noch sind! Die meisten stammen aus dem 17. & 18. Jahrhundert. Eine fünfte Höhle wurde im 20. Jahrhundert ergänzt und dort befinden sich die hinduistischen Zeichen!. Weiter geht es heute nach Kandy. Auf der Fahrt dorthin halten wir bei einer Gewürzfabrik. Es ist überwältigend wie viele Pflanzen und Gewürze hier für Essen & Medikamente verwendet werden. Bis anhin hatte ich jedenfalls auch noch keinen Kokainbaum gesehen! Als Abschluss des Spazierganges durch den ganzen Gewürzgarten werden wir mit einer Kopf, Nacken und Armmassage verwöhnt. Ein zweiter Halt führt uns in eine Batikfabrik. Auch hier ist der Arbeitsvorgang wirklich sehr eindrücklich. In Kandy angekommen geniessen wir etwas Erholung im Hotel bevor wir am Abend mit einer Tanzvorführung verwöhnt werden.

### **30.10.2002**

Heute Morgen fahren wir nach Pinnawela, einem Elefantenheim welches seit 1975 existiert. Es beherbergt vor allem junge Elefanten welche das Muttertier so früh verlieren, dass sie selbständig noch nicht aufwachsen können. Der jüngste Elefant ist gerade mal 3 Monate alt. Auch von Wilderern verletzte Elefanten wohnen hier. Zweimal täglich machen alle einen Ausflug an den nahegelegenen Fluss. Vor allem die ganz jungen Elefanten geniessen es im Wasser umherzutollen. Aber auch die älteren duschen sich gemächlich ab! Am Nachmittag fahren wir zu den Hunas Falls. 175 Fuss hoch ist der Fall und in üppiger Natur eingebettet. Die Umgebung hier ist voller Teebüsche.

### **31.10.2002**

Bevor wir heute Kandy verlassen besichtigen wir den berühmten Zahntempel. Wahnsinn wie viele Einheimische sich hier einfinden um einmal oder wieder einmal die Schatulle wo DER Zahn aufbewahrt wird bewundern zu können. Unser heutiges Tagesziel heisst Nuwara Elya. Dieser Ort liegt idyllisch auf einem Hügel inmitten unzähliger Teeplantagen. Auch sonst scheint die Erde hier sehr fruchtbar, denn die Gegend ist mit unheimlich vielen Gemüsegärten angelegt. Es ist nahe liegend, dass auch wir eine Tee-Fabrik besuchen. Erstaunlich wie grosse Unterschiede die verschiedenen Teequalitäten aufweisen. Auch unser Hotel hier ist eine ehemalige Tee-Fabrik, wo teilweise noch die alten Geräte ausgestellt sind.

### **1.11.2002**

Heute ist wandern angesagt. Das Ausflugsziel ist World's end und bevor wir dies erreichen lassen wir uns von den Bakes's Falls beeindrucken. Die Aussicht von World's End soll bis hin zum Meer reichen. Doch leider ist es heute eher dunstig und unser Auge reicht nicht ganz so weit. Die 3-stündige Wanderung ist eine tolle Abwechslung. Sitzen wir doch genug im Auto um jeweils von A nach B zu gelangen! Unsere Tagesetappe bringt uns bis ans Meer nach Hambantota.

## **2.11.2002**

Morgenstund hat Gold im Mund – Um 4.30h geht es los in den Bundala Nationalpark. Bereits nach kurzer Zeit sichten wir den ersten Elefanten. Die Gegend beherbergt sehr viele Vogelarten. Auch Salamander, Leguane und Krokodile sichten wir. Mit Aussicht auf das Meer geniessen wir unser Morgenessen. In der Bucht herrscht schon reges Treiben. Viele kleine Fischerboote kommen vom Morgenangelausflug zurück! Nach unserem Ausflug im Bundala Park geniessen wir den Rest des Tages im Hotel und am Meer.

## **3.11.2002**

Irgendetwas mit der letzten Mahlzeit ist mir wohl nicht bekommen. Heute ist die Toilette mein bester Freund.... Der Aryurveda Doktor des Hotels verschreibt mir Reissuppe und meint, dass Morgen wieder alles vorbei ist – hoffentlich. Da ich mich wirklich nicht fit fühle, verzichte ich auf den Ausflug in den Yala Nationalpark. Mein Freund erzählt mir nach dem Besuch, dass auch dieser Park viele Tiere wie Rehe, Hasen, Vögel, Elefanten und und und beherbergt.

## **4.11.2002**

Heute nehmen wir die letzte Strecke unserer Rundreise in Angriff. Bevor wir unser Tagesziel Ambalangoda erreichen fahren wir der Küste entlang bis nach Dondra Head, dem südlichsten Punkt des Landes. Dort besuchen wir den achteckigen Leuchtturm. Weiter geht es nach Galle wo wir uns die Altstadt mit dem Fort ansehen und ein Mittagessen geniessen. In Ambalangoda selbst besichtigen wir noch die Mondstein-Miene. Es ist wirklich unglaublich unter was für Steinzeitbedingungen die Leute hier arbeiten. Die Miene ist 15 Meter tief und zu zweit wird dort jeweils 2 Stunden am Stück gebuddelt. Unsere Tour endet im Famedon's Ayurveda Garden. Hier werden wir die letzten Tage geniessen und in die ayurvedische Lebensphilosophie abtauchen!

## **5.11. bis 9.11.2002**

Ein neuer Tagesrythmus begleitet uns diese Tage. 5.30h Glockenschlag. Ein Spaziergang am Strand oder etwas Yoga bevor das Morgenessen bestehend aus einem speziellen Reissaft und Früchten, serviert wird. Ab 8.00h beginnen die Behandlungen. Unterschiedliche Massagen, Bäder sowie Stirngüsse dürfen wir geniessen! Den ganzen Tag über werden wir mit Kräutertee und lauwarmen Ingwerwasser verwöhnt. Auch die beiden Mahlzeiten am Mittag und am Abend sind speziell für die unterschiedlichen Typen (Vata, Pitta, Kapha) zubereitet.

Das Hotel hier ist sehr klein und bietet eine absolut familiäre Atmosphäre. Die beiden Ärzte stehen den Gästen für Fragen und Beratungen stets zur Verfügung. Für die unterschiedlichen Behandlungen während des ganzen Aufenthaltes werden den Gästen stets die gleichen beiden Frauen zugeteilt.

Wer einmal in die Ayurveda-Welt eintauchen will dem sei Famedon's Ayurveda Garden wirklich sehr empfohlen! [www.ayurveda-garden.de](http://www.ayurveda-garden.de)!