

# SERENITY HAVEN

AUSZEIT FÜR FRAUEN

IN SRI LANKA

27. APRIL - 09. MAI 2023

12 NÄCHTE / 13 TAGE



# ENTDECKE DAS PARADIES FÜR FRAUEN IN SRI LANKA!

Tauche ein in eine unvergessliche Frauen-Auszeit im The Calm Palm in Hikkaduwa, Sri Lanka. Ein Rückzugsort von unschätzbarem Wert, geführt von den herzlichen Gastgeberinnen Claudia und Sandra, zwei österreichischen Herzen, die dir eine Oase der Entspannung bieten.

**13 Tage, 3 Yogaeinheiten, 3 Massagen, 1 Schnorcheln, 1 Surfstunde oder Galle Forte Besichtigung, Rundreise und aufladen.**

## PROGRAMM HIGHLIGHTS:

- **Yoga:** Starte deinen Tag mit erfrischender Yogapraxis am Meer.
- **Kulinarische Entdeckungen:** Lerne die Geheimnisse der sri-lankischen Küche bei einer einzigartigen Kochklasse kennen.
- **Aktive Abenteuer:** Genieße eine Surfstunde oder erkunde das historische Galle Forte.
- **Entspannung pur:** Gönn dir drei wohltuende Massagen und entspanne an den Traumstränden Sri Lankas.
- **Natur pur:** Erlebe Schnorcheln in kristallklaren Gewässern und lass dich von einer integrierten Rundreise zu den Schönheiten Sri Lankas verzaubern.



# UNTERKUNFT UND VERPFLEGUNG

Genieße den Komfort von klimatisierten Zimmern oder entspanne auf dem Balkon inmitten der üppigen tropischen Umgebung. Dein Zuhause weg von Zuhause.

## KINGSIZE ROOM MIT KLIMAANLAGE (3 Zimmer verfügbar)

Alle Zimmer sind mit einer individuell regelbaren Klimaanlage und einem Deckenventilator für ein angenehmes Schlafklima ausgestattet. Ebenso im Zimmer findest du Stauraum für deine Kleidung, einen Schreibtisch mit Sessel, ein Kingsize Bett inkl. Tischlampe und ein privates Badezimmer mit Dusche und Toilette. Weiters stellen wir dir Handtücher, Strandtücher und Waschutensilien (Seife) für die Zeit deines Aufenthaltes zur Verfügung. Die Zimmer sind zusätzlich zu einer britischen Steckdose mit einem europäischen Stromverteiler inkl. USB-Anschluss ausgestattet. Die Lage der Zimmer ist ideal, nur 50 Meter vom atemberaubenden Narigama Strand entfernt. Unsere Zimmer befinden sich im hinteren Teil des Grundstücks, um dir eine ruhige und erholsame Umgebung zu bieten.

**FRÜHSTÜCK, MITTAG- UND ABENDESSEN IM THE CALM PALM INKLUDIERT.**

**RUNDREISE: MEDIUM BUDGET ZIMMER INKL. FRÜHSTÜCK**



# UNTERKUNFT UND VERPFLEGUNG

Genieße den Komfort von klimatisierten Zimmern oder entspanne auf dem Balkon inmitten der üppigen tropischen Umgebung. Dein Zuhause weg von Zuhause.

## STANDARD ROOM MIT BALKON UND VENTILATOR (3 Zimmer verfügbar)

Alle Zimmer dieser Kategorie sind mit einem Deckenventilator und einem Balkon ausgestattet. Ebenso im Zimmer findest du Stauraum für deine Kleidung, einen Schreibtisch mit Sessel, ein Kingsize Bett inkl. Tischlampe und ein privates Badezimmer mit Dusche und Toilette. Weiters stellen wir dir Handtücher, Strandtücher und Waschutensilien (Seife) für die Zeit deines Aufenthaltes zur Verfügung. Die Zimmer sind mit einer britischen Steckdose ausgestattet. Adapter können für die Dauer des Aufenthaltes gratis geliehen werden. Die Lage der Zimmer ist ideal, nur 50 Meter von einem atemberaubenden Strand entfernt. Unsere Zimmer befinden sich im hinteren Teil des Grundstücks im ersten Stock, erreichbar durch ca. 20 Treppen.

**FRÜHSTÜCK, MITTAG- UND ABENDESSEN IM THE CALM PALM INKLUDIERT.**

**RUNDREISE: MEDIUM BUDGET ZIMMER INKL. FRÜHSTÜCK**



# DEINE AUSZEIT IM ÜBERBLICK



## 1. ANREISETAG (27. APRIL 2024)

- Individuelle Anreise und herzliches Willkommen im The Calm Palm
- Freizeit zur Entspannung am Strand
- Mittag- und Abendessen auf eigene Kosten

## 2. YOGA UND EINFÜHRUNG (28. APRIL 2024)

- Frühstück
- Welcome Circle
- Mittagessen
- Freizeit am Meer - inkludierte Massage buchbar
- Gemeinsames Abendessen im Guesthouse

## 3. KULTURELLE ENTDECKUNGEN (29. APRIL 2024)

- Yogaeinheit am Morgen
- Frühstück
- Kochklasse mit lokalen Köstlichkeiten
- Mittagessen von den selbst gekochten Speisen
- Freizeit am Meer - inkludierte Massage buchbar
- Gemeinsames Abendessen im Guesthouse

## 4. BALANCE (30. APRIL 2024)

- Frühstück
- Freizeit am Meer - inkludierte Massage buchbar
- Mittagessen
- Ayurvedische Typbestimmung
- Yoga und Meditation
- Gemeinsames Abendessen

# DEINE AUSZEIT IM ÜBERBLICK



## 5. FARBEN UND VIelfALT (01. MAI 2024)

- Schnorchel am Morgen
- Frühstück
- Freizeit am Meer
- Mittagessen
- Tempelbesuch in der Umgebung
- Gemeinsames Abendessen im Guesthouse

## 6/7/8/9/10. - RUNDREISE - 2. MAI - 6. MAI 2024

- Rundreise mit einem VAN - geführt von Claudia.  
4 Nächte und 5 Tage

### **Hikkaduwa - Udawalawe - Ella - Kandy - Sigiriya - Colombo - Hikkaduwa**

Inkludiert die Highlights von Sri Lanka  
Claudia als Guide  
einen privaten Fahrer  
Unterkunft mit Frühstück  
Safari mit privaten Jeep  
und alle Eintritte inkl. Tuk Tuk in Ella

Tips, Mittag- und Abendessen sind nicht inkludiert auf der Rundreise!

Weitere Infos inklusive Route und Details - siehe Rundreise

# DEINE AUSZEIT IM ÜBERBLICK



## 11. AKTIVER TAG (7. MAI 2024)

- Frühstück
- Freizeit am Meer
- Mittagessen
- Surfstunde oder alternativ Stadtbesichtigung Galle Forte
- Gemeinsames Abendessen im Guesthouse

## 12. ABSCHLUSSTAG (8. MAI 2024)

- Frühstück
- Freizeit am Meer - inkludierte Massage buchbar
- Mittagessen
- Yoga und Closing Circle
- Gemeinsames Abschlussessen - Lagerfeuer und Barbecue am Strand

## 13. ABREISETAG (9. MAI 2024)

- Frühstück
- Individuelle Abreisen
- Mittag- und Abendessen auf eigene Kosten

# KOSTEN FÜR 13 TAGE – 27. APRIL BIS 9. MAI 2024

INKLUSIVE VOLLPENSION IM THE CALM PALM, PROGRAMM UND EINER RUNDREISE

**STANDARD ROOM MIT BALKON UND VENTILATOR** (2 Zimmer verfügbar)

**LKR 453 970 – 1375 €**

**KINGSIZE ROOM MIT KLIMAANLAGE** (3 Zimmer verfügbar)

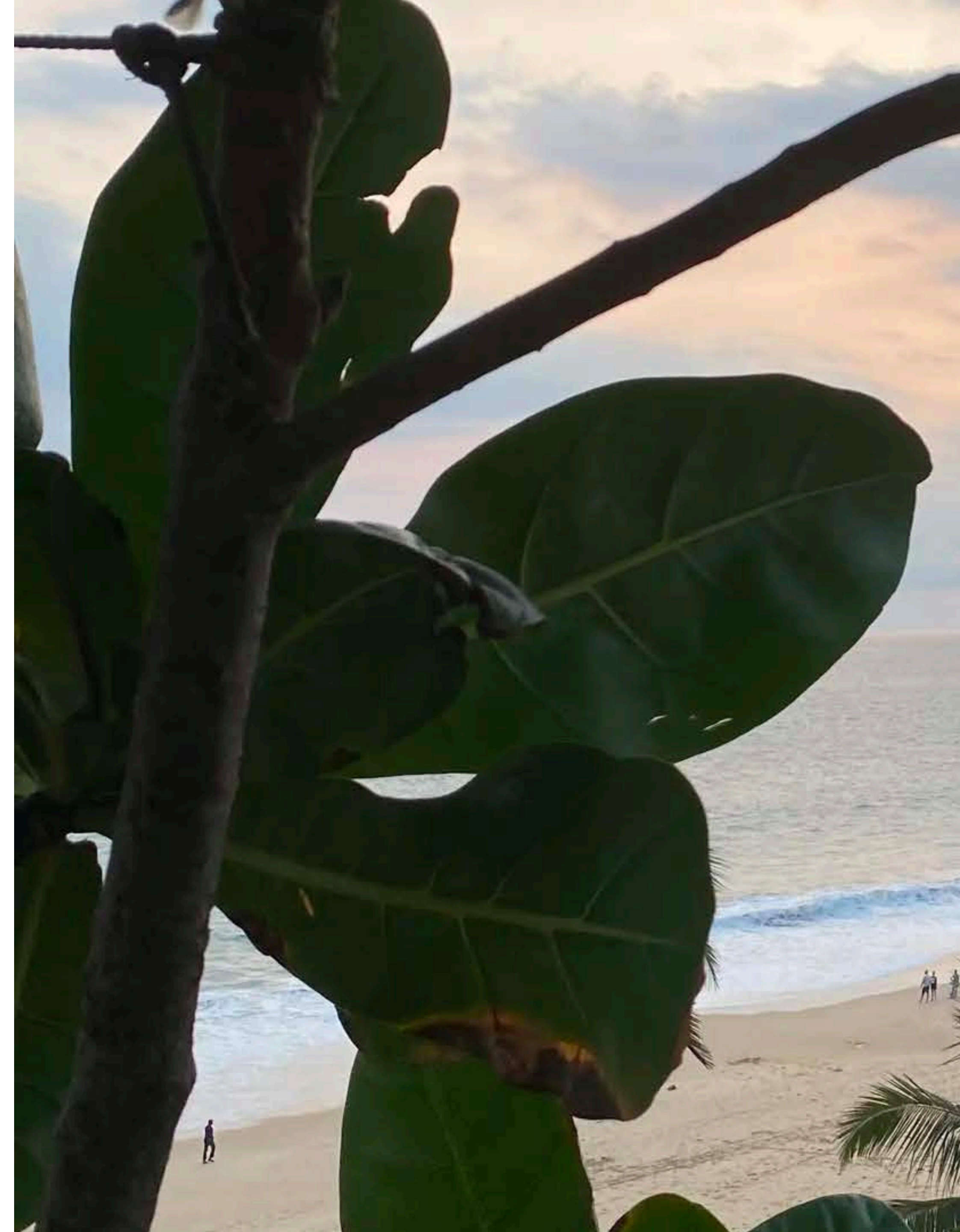
**LKR 473 770 – 1435 €**

**DIREKT BUCHBAR UNTER [OFFICE@THECALMPALM.AT](mailto:OFFICE@THECALMPALM.AT)**

Preise gelten pro Person – Doppelzimmer zur Einzelbenutzung!

Verlängerung möglich gegen Aufpreis. Ausflüge können extra vorab oder auch erst vor Ort bei Wunsch dazu gebucht werden.

Buchungs- und Stornobedingungen [HIER ABRUFBAR](#)





# 1. TAG 2. MAI

## HIKKADUWA - UDAWALawe - ELLA

FAHRTZEIT CA. 2,5H / 1,5H

Start in Hikkaduwa nach Udawalawe, 3h Safari mit privaten Jeep. Weiterfahrt nach Ella - Stop bei den Diyaluma Waterfalls und dem Buduruwagala Tempel auf dem Weg.

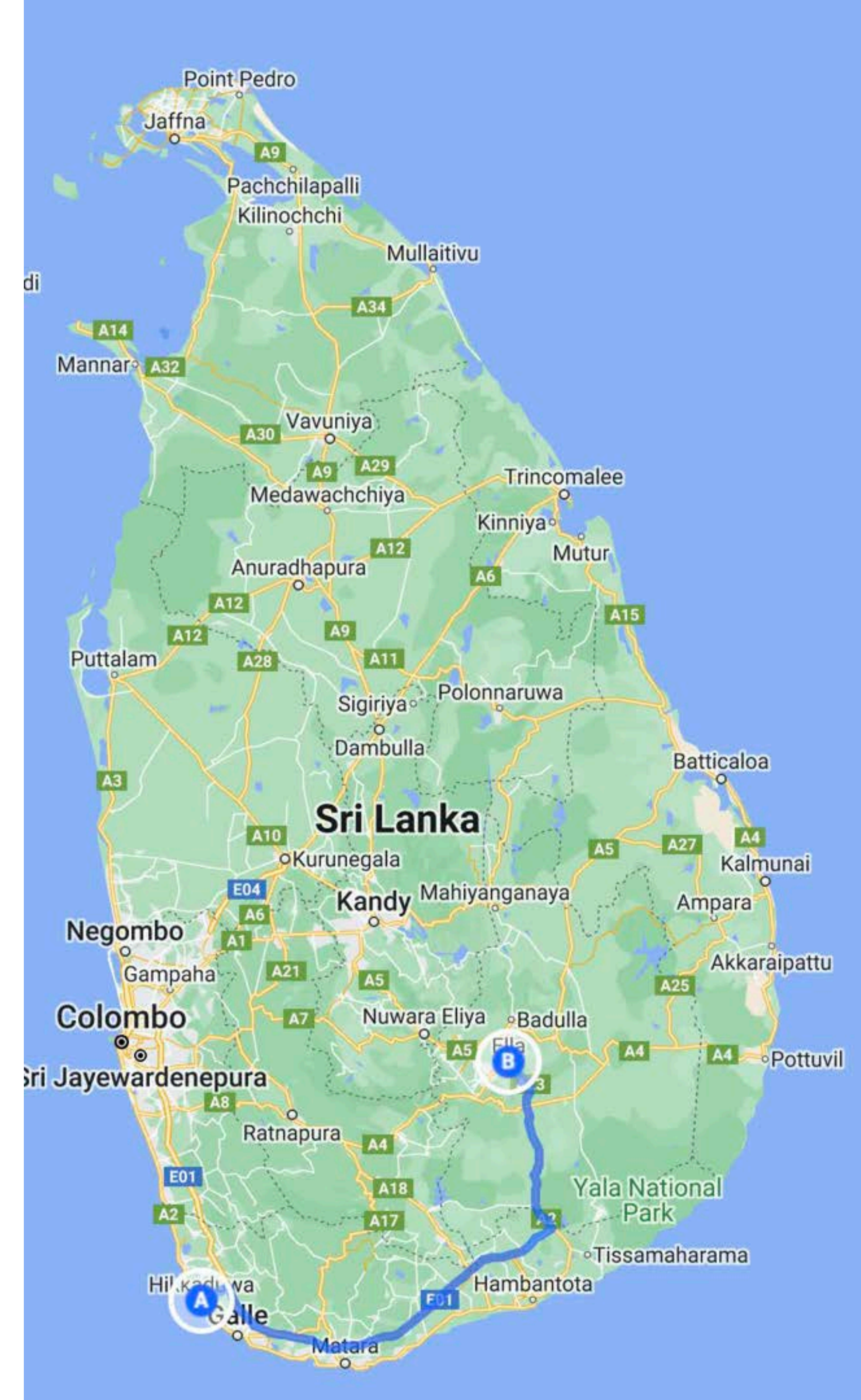
**SAFARI:** Safari im privaten Jeep mit Ranger. Wildlife und die Schönheit der Natur!

**DIYALUMA FALLS:** Kleine Wanderung mit Guide den Wasserfall hinauf - Möglichkeit zum schwimmen und genießen.

**BUDURUWAGALA:** in Stein gemauerte Buddhastatuen, eingebettet in wunderbare Natur und toller Atmosphäre.



ÜBERNACHTUNG IN ELLA





# SAFARI UDAWALAWE

## EINE BEGEGNUNG MIT DER WILDNIS SRI LANKAS

Safari im Udawalawe-Nationalpark, einem Ort, an dem ihr die faszinierende Tierwelt Sri Lankas in ihrer natürlichen Umgebung hautnah erleben könnt. Diese Safari bietet eine einzigartige Gelegenheit, wilde Tiere in ihrer freien Wildbahn zu beobachten und unvergessliche Erinnerungen zu schaffen.

Der Udawalawe-Nationalpark beheimatet eine vielfältige Tierwelt, darunter Elefanten, Leoparden, Wasserbüffel, Krokodile, verschiedene Vogelarten und vieles mehr. Während eurer Safari mit einem privaten Jeep, werdet ihr die Möglichkeit haben, diese Tiere in ihrem natürlichen Lebensraum zu beobachten und die Geheimnisse ihres Verhaltens zu entdecken.

Die Safari führt euch durch verschiedene Ökosysteme, darunter Graslandschaften, Buschland und Seen, die eine breite Palette von Lebensräumen für die Tierwelt bieten. Euer erfahrener Ranger wird euch dabei helfen, die Tiere zu entdecken und euch interessante Informationen über ihre Lebensweise und ihren Schutz zu geben.



# BUDURUWAGALA

## WO FELSRELIEFS ZUR SPIRITUELLEN SCHÖNHEIT WERDEN

Dieser Tempel ist ein Zeugnis für die Kunstfertigkeit vergangener Zeiten und lädt euch ein, die Schönheit der Skulpturen und die Ruhe des Ortes zu erleben.

Der Buduruwagala-Tempel ist berühmt für seine riesigen Felsreliefs, die in einen natürlichen Felsen gemeißelt wurden. Die beeindruckendste Figur ist die des stehenden Buddha, der eine Höhe von etwa 16 Metern erreicht und mit einer Anmut und Gelassenheit dargestellt ist, die die Jahrhunderte überdauert hat.

Während ihr den Buduruwagala-Tempel besucht, werdet ihr nicht nur von der Kunstfertigkeit der Skulpturen beeindruckt sein, sondern auch von der ruhigen Atmosphäre des Ortes. Die umliegende Natur und die entfernte Lage tragen dazu bei, dass ihr euch in eine andere Zeit und Welt versetzt fühlt



# DIYALUMA FALLS

Willkommen zu den imposanten Diyaluma Falls, einer der höchsten Wasserfälle Sri Lankas und ein Naturschauspiel, das eure Sinne verzaubern wird. Diese atemberaubende Kaskade verkörpert die Kraft der Natur und die majestätische Schönheit, die in den Bergen Sri Lankas zu finden ist.

Die Diyaluma Falls sind in mehreren Stufen angelegt, wobei das Wasser von den Felsvorsprüngen in die Tiefe stürzt. Das Rauschen des Wassers, das in die kristallklaren Pools fällt, schafft eine beruhigende Geräuschkulisse, die eine friedliche Atmosphäre schafft.

Ihr könnt die Gelegenheit nutzen, in einem der natürlichen Pools zu baden und euch von der kraftvollen Energie des Wassers erfrischen zu lassen. Das klare Wasser und die umgebende Natur schaffen eine Oase der Erholung, in der ihr die Verbindung zur Natur spüren könnt.



# 2. TAG 3. MAI

## ELLA

Start zu einer kleinen Wanderung zum Little Adams Peak für einen atemberaubende Ausblick oder Ella Rock um den Sonnenaufgang zu beobachten.

**LITTLE ADAMS PEAK/ELLA ROCK:** Eine kleine frühe Wanderung führt zum Little Adams Peak um die atemberaubende Landschaft einzufangen.

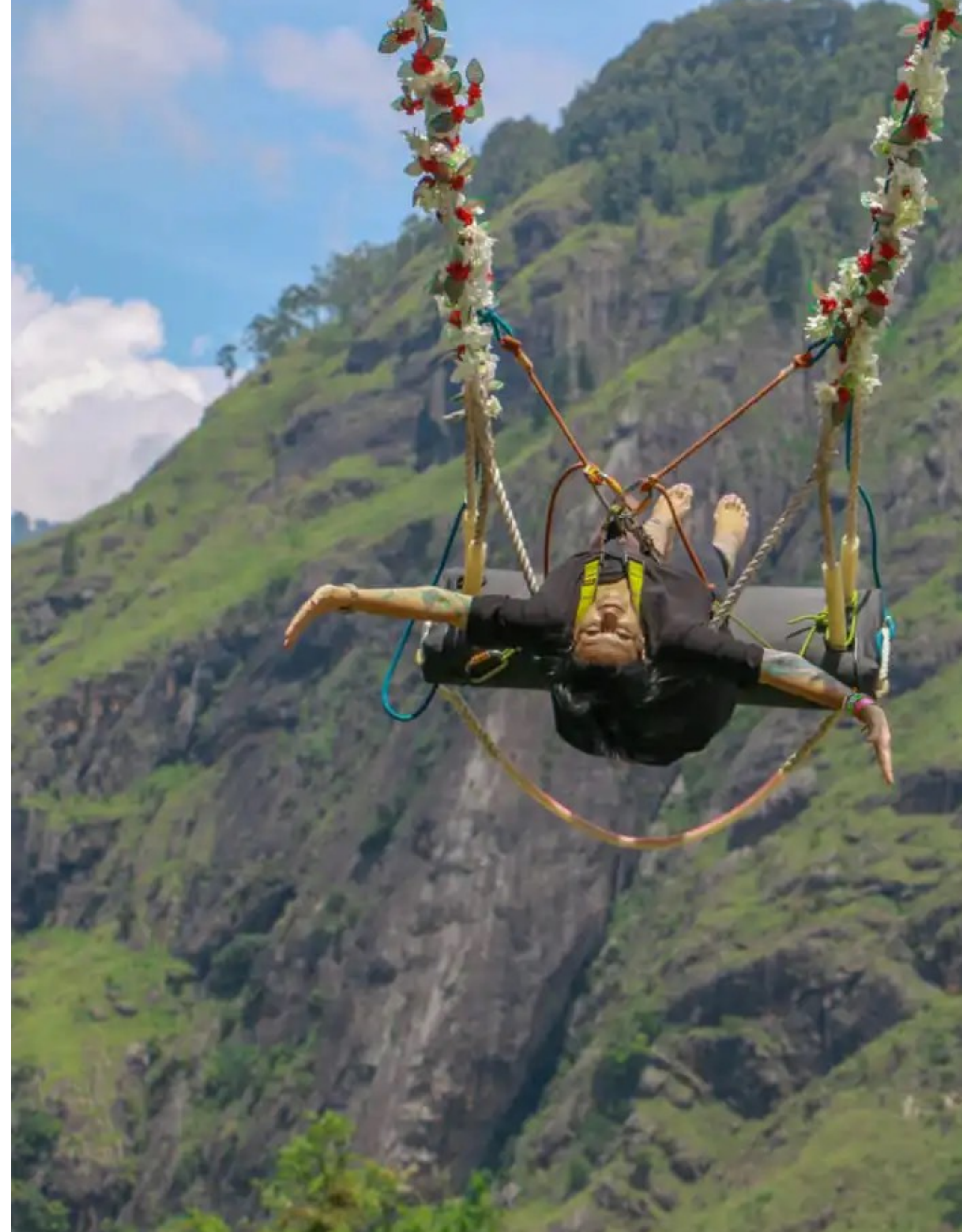
**ELLA SWING:** Einfach mal die Seele schwingen lassen

**RAVANA POOL CLUB:** Hight Tea und Entspannung im Ravana Pool Club

**NINE ARCHE BRIDGE:** UNESCO Weltkulturerbe



## 2. ÜBERNACHTUNG IN ELLA



# LITTLE ADAMS PEAK

## EIN AUFSTIEG ZU ATEMBERAUBENDEN AUSSICHTEN

Die Wanderung zum Little Adams Peak, einer der beliebtesten Trekkingrouten in der Nähe von Ella. Diese Wanderung verspricht nicht nur ein physisches Abenteuer, sondern auch spektakuläre Aussichten, die eure Sinne beflügeln werden.

Der Weg zum Gipfel führt durch üppige grüne Hügel und vorbei an malerischen Dörfern. Die sanfte Steigung ermöglicht es euch, die Umgebung zu genießen, während ihr euch Schritt für Schritt dem Gipfel nähert.

Sobald ihr den Gipfel des Little Adams Peak erreicht, werdet ihr mit einem Panoramablick belohnt, der euch den Atem rauben wird. Die umliegenden Täler, grünen Hügel und die majestätischen Bergketten erstrecken sich vor euch, während ihr das Gefühl habt, die Welt von oben zu betrachten.

# ELLA SWING

## SCHWINGEN ÜBER DEN WÖLKEN

Der Ella Swing bietet euch die Möglichkeit, euch auf einer Schaukel in die Tiefe zu stürzen und dabei die atemberaubende Landschaft der Berge und Täler zu bewundern. Dieser Nervenkitzel wird eure Herzen höherschlagen lassen, während ihr die Freiheit des Schwingens in solch spektakulärer Umgebung spürt.





# NINE ARCHE BRIDGE

## EIN MEISTERWERK DER INGENIEURSKUNST

Diese Brücke ist nicht nur ein Wunderwerk der Ingenieurskunst, sondern auch ein beeindruckendes Beispiel dafür, wie Mensch und Natur in Harmonie koexistieren können.

Die Nine Arches Bridge besteht aus neun eleganten Bögen, die sich über tiefe Täler spannen. Der Anblick dieser Brücke, umgeben von dichtem Grün und sanften Hügeln, ist ein Anblick, den ihr nie vergessen werdet. Die Mischung aus menschlicher Schaffenskraft und natürlicher Schönheit ist einfach atemberaubend.



# TEA FACTORY

## EINE REISE DURCH DIE GRÜNEN TEEFELDER

Grüne Hügel, endlose Teefeldern und die Kunst der Teeherstellung. Sri Lankas Ceylon-Tee ist weltberühmt, und die Plantagen bieten Einblicke in seine Geschichte und Herstellung. Vom Pflücken, Fermentieren und Trocknen der Blätter. Die atemberaubende Aussicht auf die sanften Hügel und endlosen Teefeldern lädt zum Staunen ein.

Die Gastfreundschaft der Plantagenarbeiter kommt bei einer Verkostung der Tees noch mehr zum Vorschein. Ein Besuch vermittelt ein tiefes Verständnis für die kulturelle Bedeutung des Tees in Sri Lanka und die natürliche Schönheit der Region. Ein unvergessliches Abenteuer, das eure Sinne bereichern wird.

# 3. TAG 4. MAI

## ELLA - KANDY

FAHRTZEIT ZUG CA. 3,5H/FAHRTZEIT MIT DEM ZUG CA. 3,5H

Weiterfahrt nach Kandy - erstes Stück von Ella nach Nanuoya mit dem Zug (ca. 3,5h) - Pick up vom Fahrer. Stop bei einer Teefabrik und ‚Little England‘

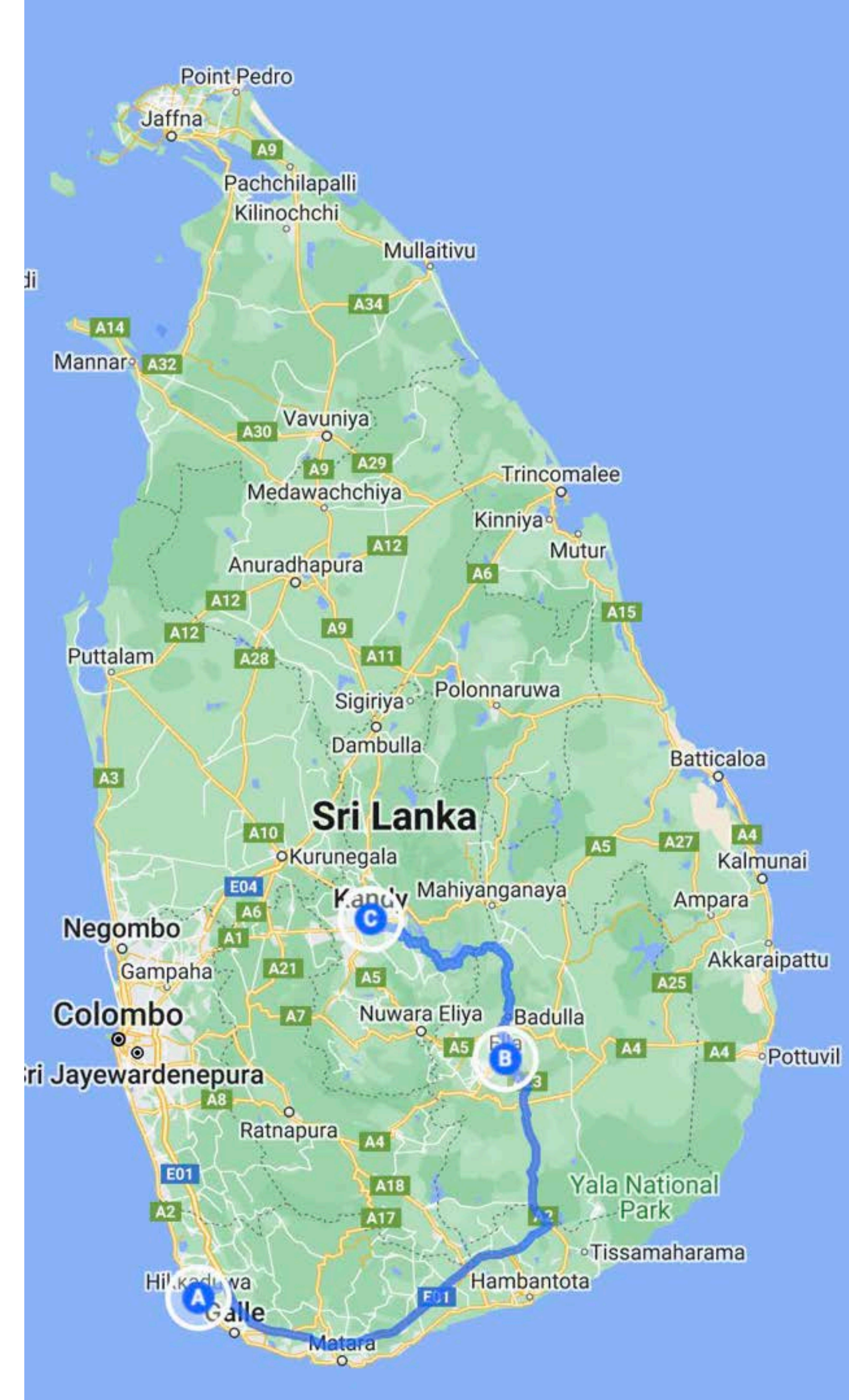
**NUWARA ELIYA:** Kurzer Stopp in „Little England“

**TEEPLANTAGE:** Besuch einer Teeplantage

**NELLIGALA TEMPLE:** Ruhiger und meditativer Tempel auf einem Berg mit toller Aussicht und toller Energie



**ÜBERNACHTUNG IN KANDY**





# NELLIGALA TEMPEL

## EIN SPIRITUELLES REFUGIUM ÜBER DEN WOLKEN

Nelligala-Tempel, ein heiliger Ort der Einkehr und Spiritualität, der hoch oben auf den Hügeln Sri Lankas thront. Dieser Tempel ist mehr als nur ein religiöser Ort; er ist ein Ort der Ruhe, der inneren Einkehr und der Verbindung mit der Natur.

Der Nelligala-Tempel lädt euch ein, einen Moment innezuhalten, in sich zu gehen und die Verbindung mit eurer inneren Spiritualität zu stärken. Hier könnt Ihr euch von der Hektik des Alltags lösen und in die Stille eintauchen, während Ihr die Schönheit der Natur und die Pracht des Tempels auf euch wirken lässt.

Die Tempelanlage selbst ist ein Ort der Anbetung und des Respekts. Die kunstvollen Statuen und Gebäude erzählen von einer reichen spirituellen Geschichte, während der Klang der Gebete und Gesänge eine Atmosphäre der Einheit und des Friedens schafft.



# ZAHNTEMPEL

## EIN ORT DER EHRFURCHT UND SPIRITUALITÄT

Der Zahntempel ist einer der bedeutendsten religiösen Orte Sri Lankas. Hier pulsiert das Herz des buddhistischen Glaubens und die Atmosphäre ist erfüllt von Ehrfurcht, Spiritualität und Geschichte.

Der Zahntempel beherbergt eine der heiligsten Reliquien des Buddhismus – einen Zahn Buddhas. Dieses kostbare Relikt wird in einem kunstvoll gestalteten Schrein aufbewahrt und ist Ziel unzähliger Pilger und Besucher aus aller Welt.

Der Zahntempel Kandy ist nicht nur ein Ort der Anbetung, sondern auch ein Fenster in die buddhistische Philosophie und Kultur. Die dort aufbewahrte Reliquie symbolisiert Frieden, Erleuchtung und Mitgefühl und zieht Menschen aus allen Lebensbereichen an.



# 4. TAG 5. MAI

## KANDY - SIGIRIYA

FAHRTZEIT CA. 3H

Besuch des Zahntempels in der Früh, Weiterfahrt nach Dambulla - Höhlentempel. Am Abend kleine Wanderung zum Pidurangala Rock für den Sonnenuntergang.

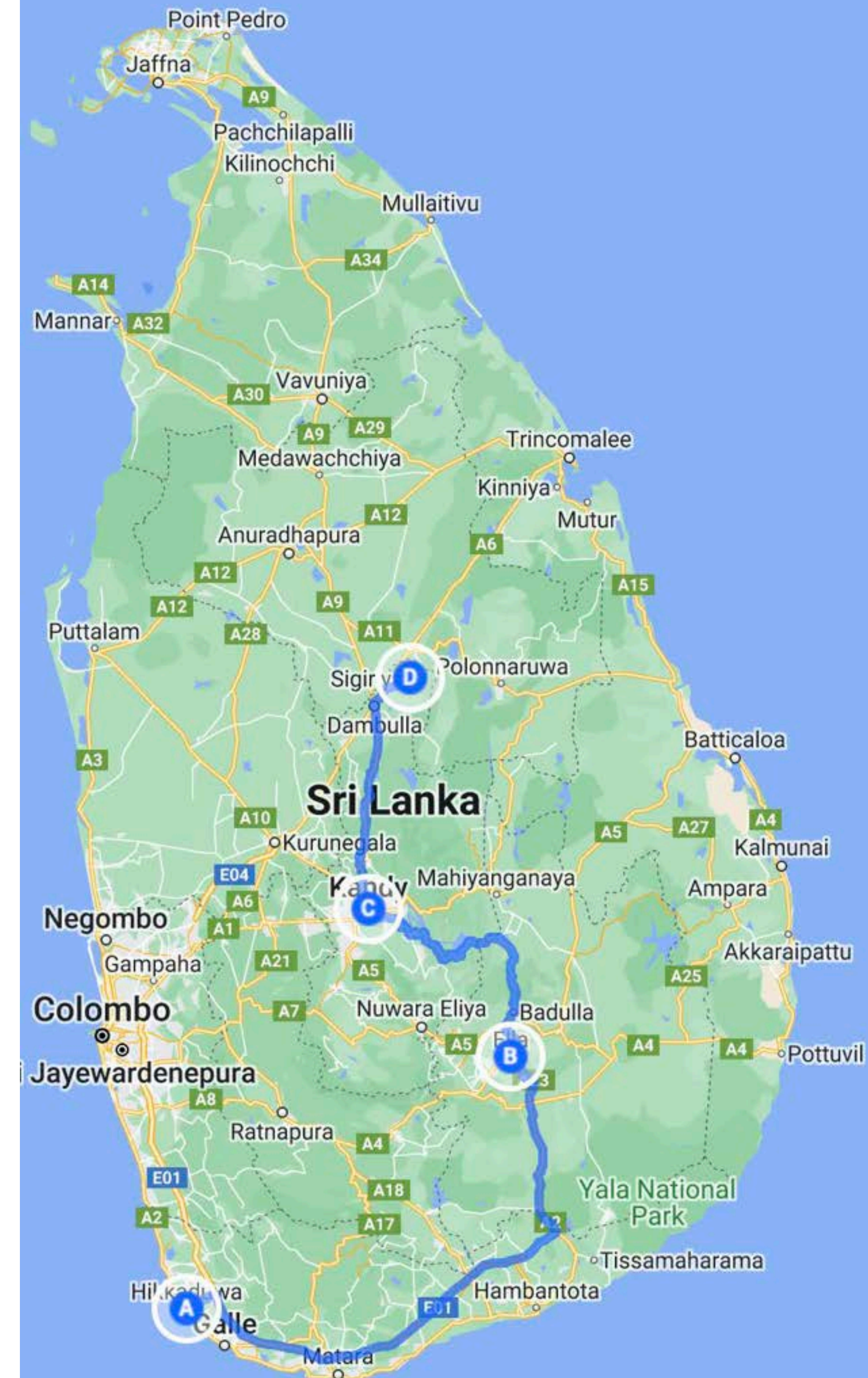
**ZAHNTEMPEL:** Früh morgens geht es in den Zahntempel - den heiligsten Ort Sri Lankas

**DAMBULLA:** Höhlentempel - UNESCO Weltkulturerbe

**PIDURANGALA ROCK:** Die Aussicht genießen und den Löwenfelsen von der Ferne zum Sonnenuntergang betrachten



**ÜBERNACHTUNG IN SIGIRIYA**



# LIONS ROCK

## WO GESCHICHTE DEN HIMMEL BERÜHRT

Dieses UNESCO-Weltkulturerbe ist nicht nur eine architektonische Meisterleistung, sondern auch ein Fenster in die Vergangenheit, das uns die reiche Geschichte und Kultur des Landes näher bringt.

Der majestätische Löwenfelsen erhebt sich stolz aus der grünen Ebene und bietet einen atemberaubenden Anblick. Sein Aufstieg mag herausfordernd sein, aber der Blick von oben belohnt eure Anstrengungen reichlich. Von den himmelhohen Ruinen des alten Palastkomplexes habt ihr eine atemberaubende Aussicht auf die umliegende Landschaft, die Gärten und Wassergräben.



# DAMBULLA

## UNESCO-WELTKULTURERBE

Dambulla ist berühmt für seine Höhlentempel, ein UNESCO-Weltkulturerbe. Diese fünf beeindruckenden Höhlen sind in einem imposanten Felsmassiv untergebracht und beherbergen eine beeindruckende Sammlung von Buddhastatuen und Wandmalereien.

Die Höhlentempel sind nicht nur ein spirituelles Zentrum, sondern auch ein Fenster in die reiche Kultur und Geschichte Sri Lankas. Sie sind ein wichtiger Pilgerort für Buddhisten und ziehen auch Touristen an, die die beeindruckende Kunst und Architektur bewundern.

Ein Besuch in Dambulla ermöglicht es, in die mystische Atmosphäre dieser Stätte einzutauchen, die sowohl spirituell als auch kulturell bedeutsam ist. Es ist ein Ort, der Geschichte und Spiritualität inmitten der natürlichen Schönheit Sri Lankas vereint.



# 5. TAG 6. MAI

## SIGIRIYA - COLOMBO - HIKKADUWA FAHRTZEIT CA. 5H

Aufstieg auf den Lions Rock am frühen Morgen. Nachdem Frühstück - Fahrt nach Colombo um den Lotustower zu besuchen. Abschluss am Aluthkade Streetfood Market bevor es retour nach Hikkaduwa geht.

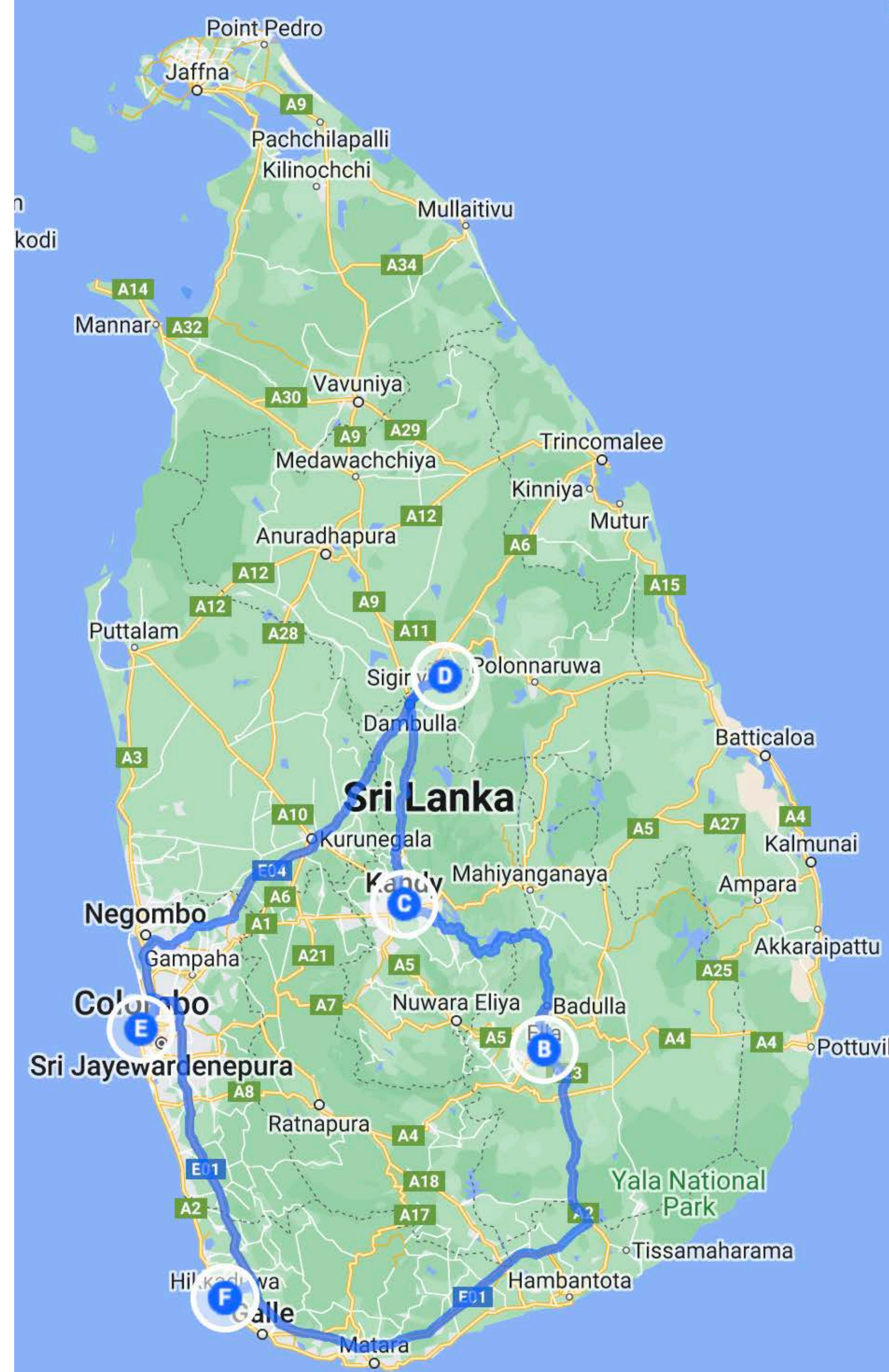
**LIONS ROCK:** Früh morgens geht es zum Lions Rock um den Sonnenaufgang einzufangen..

**LOTUSTOWER:** Aussicht über die Stadt

**STREETFOOD MARKET:** Abendessen am Streetfood Market und das Leben und die Lebendigkeit der Stadt erleben



**RÜCKFAHRT NACH HIKKADUWA**





**ENDE**