

Inhalt

- 2 *Senkrechtstarter*
 - 4 *Überflieger*
 - 6 *Querfeldein*
-

Vor Ort

Colombo 14

- 46 *Tour Hinein in den Alltag*
- 49 Wilpattu National Park
- 50 Südlich von Colombo
- 50 Mount Lavinia
- 51 Wadduwa und Kalutara
- 53 Beruwela
- 55 Alutgama, Bentota, Induruwa
- 56 *Tour Besuch bei den Bawa-Brüdern*
- 60 Ambalangoda
- 62 Hikkaduwa
- 64 Dodanduwa
- 65 *Zugabe Die Mär vom Zimtvogel*

Der Süden 66

- 17 Colombo Fort/Pettah
- 20 *Tour Viertel der Vielfalt*
- 22 Slave Island
- 23 *Tour Schlendern bis zum Sundowner*
- 26 Cinnamon Gardens
- 33 *Lieblingsort Paradise Road The Gallery Café*
- 37 *Zugabe Türme auf Sand*

Die Westküste 38

- 41 Nördlich von Colombo
- 41 Negombo
- 43 *Lieblingsort Fischmarkt von Negombo*

- 69 Galle
- 76 Unawatuna und Umgebung
- 80 Koggala und Ahangama
- 83 *Tour Reisfelder, Wasser und ein Kloster*
- 84 Weligama
- 85 Mirissa
- 87 Matara und Umgebung
- 89 Zwischen Matara und Tangalle
- 90 Tangalle und Umgebung
- 92 Hambantota
- 93 Bundala National Park
- 94 Tissamaharama, Yala West National Park
- 96 Kataragama
- 97 *Zugabe Flughafen ohne Flieger*

Kulturelles Dreieck 98

- 101 Kurunegala und Yapahuwa
102 *Lieblingsort Fair-Trade-Geschäft Selyn*
103 Anuradhapura
104 *Tour Unbekannte Einsiedeleien*
111 Mihintale
113 Aukana und Sasseruwa
114 *Lieblingsort Berg von Ritigala*
115 Umgebung von Habarana
116 Medirigiriya
117 Polonnaruwa
120 *Tour Zwischen Affen zu Ruinen*
124 Sigiriya
127 Dambulla
128 *Tour Aufstieg mit Ausblick*
131 Matale und Umgebung
133 *Zugabe Lebensfroher Vatermörder*

Kandy und das Hochland 134

- 137 Kandy
147 *Lieblingsort BPS Bookshop*
148 Die Umgebung von Kandy

- 148 Peradeniya Royal Botanical Gardens
150 Gadaladeniya, Lankatilaka und Embekke
150 Pinnawela Elephant Orphanage
151 Knuckles Range
152 *Tour Auf die Spitze der Knuckles*
154 Mahiyangana
156 Kitulgala
157 Dickoya
158 *Lieblingsort Christ Church of Warleigh*
159 Dalhousie und Adam's Peak
160 *Tour Auf Pilgers Pfaden*
162 A 5: Kandy–Nuwara Eliya
162 Nuwara Eliya
164 *Tour 'Mädchen' überwinden Täler und Höhen*
170 Ausflüge von Nuwara Eliya
171 Haputale
172 *Tour Wandern bis ans Ende der Welt*
174 Dambatenne
175 *Tour Mönche und Wälder*
177 Bandarawela und Dowa-Tempel
178 *Tour Tuk-Tuk-Safari im Teeland*
180 Ella
181 *Tour Rundumblick genießen*
182 *Tour Schöne Aussichten*
184 Badulla
185 *Lieblingsort Buduruwagala Buddhas*
186 Ratnapura
188 Sinharaja Forest Reserve
191 Uda Walawe National Park
193 *Zugabe Vom Glasgower Ghetto zum Teekönig*

Die Ostküste 194

- 197 Trincomalee
- 199 *Lieblingsort Swami Rock*
- 201 Die Umgebung von Trincomalee
- 201 Uppuveli
- 202 Kanniyai und Velgam Raja Maha Vihara
- 203 Nilaveli
- 204 *Tour Dschungeltempel und Lagunen*
- 207 Passekudah und Kalkudah
- 208 Batticaloa
- 211 Arugam Bay
- 214 *Tour Auf Pilgerpfaden ins Vogelparadies*
- 216 Umgebung von Arugam Bay
- 216 Rund um Panama
- 216 Lahugala-Kitulana N. P.
- 217 *Zugabe Schicksal eines Schiffes*

Der Norden 218

- 221 Mannar Island
- 222 Jaffna Peninsula
- 223 Jaffna
- 227 *Lieblingsort Nallur Kandaswamy Kovil*

- 228 Im Norden der Halbinsel
- 229 *Tour Bilderbücher in 3D-Format*
- 230 Inseln in der Palk Strait
- 231 *Tour Kargheit unter der Sonne*
- 233 *Zugabe Das Rätsel des Baobab*

Das Kleingedruckte

- 234 Reiseinfos von A bis Z
- 250 Sprachführer
- 252 Kulinarisches Lexikon

Das Magazin

- 256 *Insel des Erleuchteten*
- 260 *Ayurveda – altes Wissen vom langen Leben*
- 262 *Who is Who im Hinduismus*
- 268 *Lizenzen, Steuern, Hungerlöhne*
- 270 *Hotels mit Herz*
- 272 *Kleine Insel, große Vielfalt – Flora und Fauna*
- 275 *Die grauen Riesen – Sri Lankas Elefanten*
- 278 *Das zählt*
- 280 *Sri Lankas starke Frauen*
- 282 *Bis auf den letzten Tropfen*
- 285 *Reise durch Zeit & Raum*
- 288 *Minderheit mit Selbstbewusstsein*
- 291 *Kleine Geschichte des Tees*
- 294 *Die Essenz des Lebens – Essen*

-
- 298 *Register*
 - 303 *Autor & Impressum*
 - 304 *Offene Fragen*