

6 INSIDER-TIPPS
Von allen Insider-Tipps finden
Sie hier die 15 besten

8 BEST OF ...
● Tolle Orte zum Nulltarif
● Typisch Sri Lanka
● Schön, auch wenn es regnet
● Entspannt zurücklehnen

12 AUFTAKT
Entdecken Sie Sri Lanka!

18 IM TREND
In Sri Lanka gibt es viel Neues
zu entdecken

**20 FAKTEN,
MENSCHEN & NEWS**
Hintergrundinformationen zu
Sri Lanka

26 ESSEN & TRINKEN
Das Wichtigste zu allen
kulinarischen Themen

30 EINKAUFEN
Shoppingspaß und
Bummelfreuden

32 DIE WESTKÜSTE
33 Colombo 43 Negombo

46 DER SÜDEN
46 Bentota/Beruwala
50 Galle 53 Hambantota
55 Hikkaduwa 56 Matara

58 AYURVEDA

60 DAS BERGLAND
60 Ella 63 Kandy 70 Nuwara
Eliya 72 Ratnapura

74 DAS KULTURDREIECK
75 Anuradhapura
81 Dambulla 82 Habarana
83 Polonnaruwa 87 Sigiriya

88 DIE OSTKÜSTE
88 Arugam Bay/Pottuvil
92 Batticaloa 93 Trincomalee

96 DER NORDEN
96 Jaffna

100 ERLEBNISTOUREN
100 Sri Lanka perfekt im
Überblick
104 Tempeltour um Kandy
106 Bahnfahrt in die Berge
109 Unterwegs im Norden

112 SPORT & WELLNESS
Aktivitäten und Verwöhnpro-
gramme zu jeder Jahreszeit

**116 MIT KINDERN
UNTERWEGS**
Die besten Ideen für Kinder

118 EVENTS, FESTE & MEHR
Alle Termine auf einen Blick

**120 LINKS, BLOGS, APPS
& CO.**
Zur Vorbereitung und vor Ort

122 PRAKTISCHE HINWEISE
Von A bis Z

128 SPRACHFÜHRER

132 REISEATLAS

150 REGISTER & IMPRESSUM

152 BLOSS NICHT!