



## Türkei - Lykische Küste mit Yoga-Auszeit

### Aktive Auszeit mit Blick aufs Meer und auf sich

Yoga-Urlaub an einem ganz besonderen Ort: *Lykia Lodge - Home of Happiness*. Einem großen, natürlichen Garten - umgeben von Bergen und Meer. Dein Tiny House - versteckt zwischen grünen Palmen und blühenden Blumen. Genug Platz, Sonne, das türkisblaue funkelnnde Meer ganz nah. Ein Quellwasserpool lädt ein zum Eintauchen. Die Terrasse zum Verweilen. Rückzugsorte, Gemeinsamkeit. Zeit zum Lachen, Reden, Schweigen. In der Hängematte oder im Köşk chillen. Herzliche Gastfreundschaft, liebevolles Miteinander und nachhaltiger Umgang mit Mensch und Natur. Urlaub für alle Sinne an einem der magischsten Orte der Türkei. Hier kannst Du loslassen, ankommen & Deinen Raum finden. Me-Time genießen und Gleichgesinnte treffen. Home of Happiness - **Eintauchen ins Lykia**

### Das Calm & Active Programm

Das Calm & Active Programm ist so vielfältig, wie die Landschaft der lykischen Küste rund um das verschlafene Dörfchen Adrasan. Entdecke aktiv die faszinierende Umgebung und Kultur. Finde durch liebevolles Yoga & Meditation in deine Kraft und innere Mitte. Oder sei einfach nur da und genieße. Auch das gute Essen. Mit viel Liebe, regional und hausgemacht. Eine vegetarisch/vegane Vollpension, die Foodlover-Herzen höherschlagen lässt. Massagen helfen beim noch tieferen Entspannen.

**Yoga:** Liebevoll aus dem Herzen praktizieren & zu unterrichten macht das Yoga im Lykia aus. Sich öffnen, zurück in die eigene Kraft kommen & Stabilität schaffen, sind die Basis des Unterrichts. Mit Alternativen für AnfängerInnen & Fortgeschrittene und achtsamer Ausrichtung und eingerahmt von Atemtechniken & „Shavasana“ der wunderbaren Endentspannung erlebst Du hier ein ganzheitliches Yoga aus Anspannung & Entspannung. Yoga ist für uns mehr als nur fotogene Asanas, es ist die Freude am Praktizieren, am eigenen Sein und am Leben. Dabei ist es wichtig, mit dem Atem im Fokus zu praktizieren, um die Verbindung von außen nach innen zu erschaffen, zum eigenen Selbst. So lösen sich Spannungen, körperlich sowie emotional.

**Ausflüge:** Fühle den Atem der alten Göttinnen, bei einem geführten Ausflug in eine antike Stätte. Genieße türkische Kultur, wenn über dem offenen Feuer im Steinkreis leckere, traditionelle Gözleme zubereitet werden. Spüre bei einer achtsamen Wanderung entlang der Küste die Verbindung zur Natur oder an den heißen Sommertagen die Magie des Neuanfangs, bei einem Schweige-Walk

## Intention

### Yoga -Auszeit

Begegnungen und Kultur



Naturerlebnisse



Aktivitäten



Wellness



Genuss und Muße



Anforderung



mit Sonnenaufgangsmeditation am Strand.

**Rahmen:** Wenn Du vor Ort Lust auf mehr bekommst, bietet das LYKIA zusätzlich etliche Aktivitäten an: Chillen bei einer Bootstour im türkisblauen Meer, Land & Leute auf dem Wochenmarkt, die Kraft des Ewigen Feuers von Chimaera, aussichtsreiche Wanderungen... oder Du gehst allein auf Entdeckungstour - zu Fuß oder mit dem Mountainbike.

### **Die Lykia Lodge - Home of Happiness**

120 km vom Zielflughafen Antalya entfernt, liegt das Lykia idyllisch auf einem Hang mit Blick auf das bäuerlich geprägte Adrasan, auf das Meer und auf die Ausläufer des Taurus Gebirges. In einem weiten, blühenden Garten gibt es für jede Teilnehmerin ihr eigenes Tiny House, umgeben von Rückzugsorten mit Hängematten oder den traditionellen Köşk. Herzstück ist die Terrasse mit dem großen Quellwasserpool, bequemen „Köşk“ und Sonnenliege. Auch ist sie der perfekte Ort, um das leckere Essen an der langen Tafel mit Blick auf das Meer oder in den Sternenhimmel zu genießen. Im Haupthaus mit Restaurantbereich findest Du Buffet und Bar und die gemütliche Lounge. Sie lädt nicht nur im Winter zum Verweilen ein, wenn der offene Kamin prasselt.

Die ca. 40 Tiny Houses verfügen alle über einen eigenen Eingang und eine kleine Terrasse. Bad, Klima- und Heizanlage, Fliegengitter. Komfort-Betten, komplettieren die Ausstattung.

### **Die Küche: Türkisch-mediterran und vegetarisch**

Im LYKIA servieren wir vegetarische/ vegane Vollpension, bei der alle nach Herzenslust schlemmen können. Unser türkisches Küchenteam liebt es, unseren Gästinnen die kulinarischen Köstlichkeiten ihrer Heimat vorzustellen. Auf den Bootstouren können die Gästinnen auch auf Wunsch frischen Fisch genießen, der direkt auf dem Boot für sie zubereitet wird.

Die Küche im LYKIA ist ... einfach lecker! Sie ist raffiniert und schmeckt frisch, würzig, scharf, süß, orientalisches, überraschend und manchmal alles zugleich. Zu den 3 Mahlzeiten gibt es reichhaltige Büffets. Am Abschlussabend wird neben Vegetarischem auch Fisch und Fleisch gegrillt – für viele unserer Gästinnen ein besonderes Highlight. Unser Frühstücksbüffet ist eine Gaumenfreude und lässt keine Wünsche offen: Obstsalat, Müsli, frische Aufstriche, hausgemachte Marmeladen, Joghurt, Eier auf verschiedene Arten zubereitet, Pfannkuchen (auch glutenfrei oder vegan), verschiedene türkische Käsesorten, Oliven, Gurken, Tomaten, frische Kräuter, im LYKIA frisch gebackenes Brot und köstliche türkische Backwaren wie Börek oder leckere Pogça ...

Außerdem ganztags gratis: der beliebte türkische Çay - Schwarztee -, kaltes und heißes Wasser, Ingwer, Zitrone, frische und getrocknete Kräuter für Tees. Zum Frühstück und Mittagessen servieren wir zudem Bohnenkaffee. Gegen Berechnung: Softdrinks, Saft, Kurkuma Latte, Espresso, Cappuccino, Latte Macchiato, türkischer Kaffee, türkischer Kräuterkaffee ganz ohne Koffein, Bier, Raki und Wein zu ortsüblichen Preisen. Alkohol ist in der Türkei mit hohen Steuern belegt und daher vergleichsweise teuer.

### **Die Umgebung: Abseits vom Touristenstrom und nah am Meer**

Die 1500 Meter lange, wunderschöne Bucht von Adrasan ist ca. 15 Minuten zu Fuß auf flachem Wege ganz einfach zu erreichen. Der anfängliche Kiesstrand geht später in einen hellen Sandstrand über; die Badetemperaturen von April bis Dezember sind einfach ideal. Am Strand gibt es Cafés, Restaurants, einen kleinen Supermarkt, Liegestühle, Schirme – und auch eine Tauchschule. Alles da.

### **An- und Abreise: Angenehm nah und unkompliziert**

Der Zielflughafen Antalya ist nur 90 km vom Lykia entfernt, der Flughafen Antalya empfiehlt ausdrücklich 2,5 Stunden vor Abflug am Flughafen zu sein. Da der Transfer ca. 1,5 - 2 Stunden in Anspruch nimmt, plant das Lykia die Abfahrt auf 4,5 Stunden vor Abflug. Gäste, die vor 10 Uhr abfliegen, benötigen einen kostenpflichtigen Extra Transfer.

Kosten für Extra Transfers tagsüber: 80 €, ab 2 Gästen pro Person 40 €

Bei Landung 22:00 - 6:30 Uhr und Abflug 2:30 - 9:30 Uhr: 100 € / ab 2 Personen  
50 € pro Person  
An- und Abreisetag ist am Sonntag.

### TRANSFERZEITEN

Transfer – 5 Mal Sonntags

Sommerfahrplan (31.03.-20.10.2024):

Vom Flughafen Antalya direkt ins LYKIA: 11:30 / 14:30 / 16:00 / 18:00 / 20:00  
Uhr

Vom LYKIA direkt zum Flughafen Antalya: 6:00 / 9:00 / 10:30 / 12:30 / 16:00 Uhr

Winterfahrplan:

ab Flughafen: 12:15 / 14:45 / 16:00 / 18:45 / 20:00

ab Lykia: 6:15 / 9:00 / 10:15 / 12:45 / 16:45

Bitte beachte: Von der Landung bis zum Terminal-Ausgang dauert es ca. 45-60  
Minuten! Die Sammeltransfers fahren pünktlich ab.

### Hinweis: (Preise für 2024)

Verlängerungswoche mit Yoga im Doppelzimmer: 1050€, im Einzelzimmer:  
1170€

Verlängerungswoche mit Yoga im Doppelzimmer (23.6.-4.8.2024): 890€, im  
Einzelzimmer: 1010€

Eine Woche "Just Be" im Doppelzimmer: 920€, im Einzelzimmer: 1040€

Eine Woche "Just Be" im Doppelzimmer (23.6.-4.8.2024): 830€, im Einzelzimmer:  
950€

Die Wochen im Lykia werden von uns nur vermittelt und sind **auch für Männer  
offen.**

## Das Besondere auf einen Blick

- ▶ **Aktive-Auszeit-Woche mit Yoga und Meditation**
- ▶ **Offenes Programm für individuelle Entscheidungen**
- ▶ **Stille und Raum für sich**
- ▶ **Idyllische Tiny Houses unter schattigen Bäumen**
- ▶ **Pool und Blick aufs Meer**
- ▶ **Vegetarische, vegane und mediterrane Vollverwöhnung**
- ▶ **Muße und Entdeckungen in unberührter Natur**
- ▶ **Baden an langen Sandstränden und einsamen Buchten**
- ▶ **Ausflug und Wanderung zu schönsten Orten**

## Reiseleiterin



### Nina Meissner

Nina ist leidenschaftliche und achtsame Yogalehrerin und Mitinhaberin des Lykia-Seminarcenters. Mit viel Sorgfalt und Liebe zu Details, vor allem zu einer exquisiten gesunden und regionalen Küche, leitet sie den idyllischen Ort und bindet möglichst viele Menschen aus dem Ort Adrasan und der Region ein.

## Leistungen

### Enthaltene Leistungen

- ▶ 7 Übernachtungen im DZ-Bungalow mit Du/WC
- ▶ Vegetarische/vegane Vollpension (reichhaltiges Frühstücks-, Mittags- und Abendbuffet), auch mit Bohnenkaffee zum Frühstück und Mittagessen
- ▶ ganztägig frisches Quellwasser, Kräuter für Tee, Ingwertee, Çay, frisches Obstbuffet der Saison, Süßspeisenbuffet
- ▶ Teilnahme am Offenen Programm Calm&Active: 5x pro Woche Yoga (90 Min.-für Einsteigerinnen und Fortgeschrittene), 5x 30 Minuten Meditation, 2x Abendprogramm meditativ (z.B. Yoga Nidra, besondere Meditationen oder Fantasiereise) bis bewegt (z.B. Singen, Tanzen o.ä.) à ca. 45 Min.
- ▶ 1x Ausflug zur antiken lykischen Stadt Olympos (mit Besichtigung)
- ▶ 1x Halbtages-Wanderung (in der heißen Jahreszeit stattdessen: zum Sonnenaufgang Schweige-Walk mit Sonnenaufgangsmeditation am Strand mit anschließender Bademöglichkeit)
- ▶ 1x Dinner am Samstag mit türkisch-vegetarischen und veganen Spezialitäten, auf Wunsch zusätzlich Fisch und Fleisch, musikalisches Rahmenprogramm
- ▶ 5 x am Sonntag Transfer zu fixen Zeiten vom/bis Flughafen
- ▶ täglich Strandtransfer (außer am An-/Abreisetag Sonntag)

## Zusätzliche Entgelte / nicht enthalten

- ▶ Internationaler Flug
- ▶ Tourismusabgabe: Die Abgabe berechnet sich mit 2% an der Netto- Reisesumme, die wird zwischen 12€ und 18€ liegen. Bezahlbar vor Ort.
- ▶ Fakultative Ausflüge und Eintritte
- ▶ Reiserücktritts- und Reiseabbruchsversicherung
- ▶ Trinkgelder für Reiseleiterin, Fahrer und Hotelpersonal ca.

## Zusätzliche Leistungen

- ▶ CO2-Kompensation der Flüge mit Atmosfair | Preis: 28,- €
- ▶ Sonderflughafentransfer (hin und zurück) | Preis: 80,- €
- ▶ Verlängerungswoche mit Yoga im DZ | Preis: 1.050,- €
- ▶ Eine Woche "Just Be" im DZ | Preis: 920,- €
- ▶ Eine Woche "Just Be" im DZ in den Wochen vom 23.6.-4.8.2024 | Preis: 830,- €
- ▶ Einzelzimmer-Zuschlag in der Verlängerungswoche | Preis: 120,- €

## Termine & Preise

Dies ist eine Reise in Kooperation mit "Elementar Reisen"

von	bis	TN min/max	Preis	EZZ	Plätze	RL
19.05.24	26.05.24	2/20	1.090,- €	120,- €		Nina Meissner
<i>EZ-Mini / 60 € bzw. EZ-DB / 150 € auf Anfrage</i>						
26.05.24	02.06.24	2/20	1.090,- €	120,- €		Nina Meissner
<i>EZ-Mini / 60 € bzw. EZ-DB / 150 € auf Anfrage</i>						
02.06.24	09.06.24	2/20	1.090,- €	120,- €		Nina Meissner
<i>EZ-Mini / 60 € bzw. EZ-DB / 150 € auf Anfrage</i>						

von	bis	TN min/max	Preis	EZZ	Plätze	RL
09.06.24	16.06.24	2/20	1.090,- €	120,- €		Nina Meissner
<i>EZ-Mini / 60 € bzw. EZ-DB / 150 € auf Anfrage</i>						
23.06.24	30.06.24	2/20	920,- €	120,- €		Nina Meissner
<i>EZ-Mini / 60 € bzw. EZ-DB / 150 € auf Anfrage</i>						
30.06.24	07.07.24	2/20	920,- €	120,- €		Nina Meissner
<i>EZ-Mini / 60 € bzw. EZ-DB / 150 € auf Anfrage</i>						
07.07.24	14.07.24	2/20	920,- €	120,- €		Nina Meissner
<i>EZ-Mini / 60 € bzw. EZ-DB / 150 € auf Anfrage</i>						
14.07.24	21.07.24	2/20	920,- €	120,- €		Nina Meissner
<i>EZ-Mini / 60 € bzw. EZ-DB / 150 € auf Anfrage</i>						
21.07.24	28.07.24	2/20	920,- €	120,- €		Nina Meissner
<i>EZ-Mini / 60 € bzw. EZ-DB / 150 € auf Anfrage</i>						
28.07.24	04.08.24	2/20	920,- €	120,- €		Nina Meissner
<i>EZ-Mini / 60 € bzw. EZ-DB / 150 € auf Anfrage</i>						
04.08.24	11.08.24	2/20	920,- €	120,- €		Nina Meissner
<i>EZ-Mini / 60 € bzw. EZ-DB / 150 € auf Anfrage</i>						
11.08.24	18.08.24	2/20	1.090,- €	120,- €		Nina Meissner
<i>EZ-Mini / 60 € bzw. EZ-DB / 150 € auf Anfrage</i>						
18.08.24	25.08.24	2/20	1.090,- €	120,- €		Nina Meissner
<i>EZ-Mini / 60 € bzw. EZ-DB / 150 € auf Anfrage</i>						
25.08.24	01.09.24	2/20	1.090,- €	120,- €		Nina Meissner
<i>EZ-Mini / 60 € bzw. EZ-DB / 150 € auf Anfrage</i>						
01.09.24	08.09.24	2/20	1.090,- €	120,- €		Nina Meissner
<i>EZ-Mini / 60 € bzw. EZ-DB / 150 € auf Anfrage</i>						
08.09.24	15.09.24	2/20	1.090,- €	120,- €		Nina Meissner
<i>EZ-Mini / 60 € bzw. EZ-DB / 150 € auf Anfrage</i>						
15.09.24	22.09.24	2/20	1.090,- €	120,- €		Nina Meissner
<i>EZ-Mini / 60 € bzw. EZ-DB / 150 € auf Anfrage</i>						

von	bis	TN min/max	Preis	EZZ	Plätze	RL
22.09.24	29.09.24	2/20	1.090,- €	120,- €		Nina Meissner
<i>EZ-Mini / 60 € bzw. EZ-DB / 150 € auf Anfrage</i>						
29.09.24	06.10.24	2/20	1.090,- €	120,- €		Nina Meissner
<i>EZ-Mini / 60 € bzw. EZ-DB / 150 € auf Anfrage</i>						
06.10.24	13.10.24	2/20	1.090,- €	120,- €		Nina Meissner
<i>EZ-Mini / 60 € bzw. EZ-DB / 150 € auf Anfrage</i>						
27.10.24	03.11.24	2/20	1.090,- €	120,- €		Nina Meissner
<i>EZ-Mini / 60 € bzw. EZ-DB / 150 € auf Anfrage</i>						
10.11.24	17.11.24	2/20	1.090,- €	120,- €		Nina Meissner
<i>EZ-Mini / 60 € bzw. EZ-DB / 150 € auf Anfrage</i>						
24.11.24	01.12.24	2/20	1.090,- €	120,- €		Nina Meissner
<i>EZ-Mini / 60 € bzw. EZ-DB / 150 € auf Anfrage</i>						

-  Bei dieser Reise sind noch Plätze frei.
-  Bei dieser Reise sind nur noch wenige Plätze frei.
-  Die Reise ist auf Anfrage noch buchbar.
-  Diese Reise ist ausgebucht/geschlossen. Leider keine freien Plätze mehr!

## Hinweise

### Generelle Hinweise

#### Nachhaltigkeit im Lykia

Zur Unterstützung der Region bezieht das LYKIA einen Großteil seiner Lebensmittel von lokalen Anbietern. Eine Solaranlage versorgt die Zimmer im Sommer mit warmem Wasser. In der kühlen Jahreszeit sorgt eine Wärmetauschpumpe für zusätzliche Erwärmung. Im LYKIA versuchen wir Abfall und umweltschädigendes Verhalten weitestgehend zu vermeiden. Daher hat das LYKIA Plastikflaschen mit Trinkwasser abgeschafft. Die Anlage wird mit köstlichem Quellwasser in hervorragender Qualität versorgt, das im Haus noch einmal nachgefiltert wird. Dieses kannst Du Dir in Deine mitgebrachte Trinkflasche abfüllen. Auch auf andere Plastikverpackungen verzichtet das LYKIA soweit es geht. Marmeladen werden z.B. selbst gekocht und in Gläsern abgefüllt serviert. Biomüll wird getrennt und kompostiert. Recycling-Material wird zur Sammelstelle nach Antalya gebracht. Die Gäste bestimmen den Handtuchwechsel selbst, die Bettwäsche wird wöchentlich gewechselt. Eine hauseigene Bio-Kläranlage kümmert sich um das Abwasser, der Garten wird mit Wasser aus dem hauseigenen Brunnen versorgt.

Und noch etwas zeichnet das Lykia aus: das faire und nachhaltige Miteinander. Wir beschäftigen 11 feste MitarbeiterInnen - das ganze Jahr über, nicht nur saisonal -, davon kommen 3 direkt aus unserem Dorf Adrasan, 1 weiterer aus dem Nachbarort Kumluca und 2 andere kommen aus dem nahen Antalya. In einem Land, in dem es eher normal ist weit entfernt zu arbeiten und nur saisonal angestellt zu werden, bieten wir unseren MitarbeiterInnen eine größtmögliche Existenzsicherheit.

#### Yoga-Auszeit für Frauen und Männer - Gemeinsame Veranstaltung

Bei den Yoga-Auszeiten arbeiten wir mit Kooperationspartnern zusammen. Die Yoga-Auszeit-Termine werden von uns nur vermittelt. Auch andere Veranstalter/Agenturen buchen dazu und daher können bei diesen Terminen auch Männer in der

Gruppe sein. Dasselbe gilt für alle Yoga-Auszeiten auf Korfu, Mallorca und in Lykien. Die wöchentlichen Termine bei den Yoga-Angeboten sind sehr kundinnenfreundlich und orientieren sich an den zeitlichen Bedürfnissen der Teilnehmerinnen und finden sich deshalb in unserem Frauenreiseprogramm als bereits sehr bewährte Ausnahme.

---

### **Rücktritts- und Zahlungsbedingungen**

Höhe der Anzahlung in % des Reisepreises: 20%

Restzahlung in Tagen vor Reisebeginn: 21 Tage

Letzte Rücktrittsmöglichkeit durch die Veranstalterin: 21 Tage vor Reisebeginn

---

### **Mobilitäts- und sonstige gesundheitliche Einschränkung**

Für Frauen mit eingeschränkter Mobilität oder sonstigen gesundheitlichen Einschränkungen ist diese Reise evtl. nicht durchgängig geeignet. Kontaktiere uns einfach und wir klären gerne in jedem Einzelfall, ob wir diese Reise für Dich möglich machen können. Letzteres wäre unser großer Wunsch und unser Ziel.

---

## **Programmhinweise**

### **Fakultative Angebote**

#### **Fakultative Programme (Preise unter Vorbehalt)**

Ausflug zu den Ewigen Feuern der Chimaera (30 Euro)

Tages-Bootstour an der Lykischen Küste (je nach saison) mit frischem Fisch, Früchten, Cay und Kuchen an Bord (45 Euro)

Ausflug zur antiken Lykischen Königsstadt Arikanda in den Bergen mit Mittagessen bei einer türkischen Familie (40 Euro)

Ausflug zur antiken Stätte Phaselis, je nach Saison möglich (35 Euro)

Besuch des Wochenmarktes in Kumluca (15 Euro)

Tages-Wanderungen am Lykischen Weg (je nach Saison mit Lunchpaket (45 Euro)

Reiten, Tauchen, Wanderungen im Gebiet Beycik-Alm, Kochkurse u.a. im Angebot

Fahrradausleihe möglich: hochwertige Mountainbikes 10 €/Tag bzw. 50 €/Woche

---

### **Flug-, Hotel- und Programmänderungen**

Änderungen, die den Charakter der Reise nicht beeinträchtigen, sind vorbehalten. Ebenso behalten wir uns Flug-, Hotel- und Programmänderungen bei vergleichbarem Leistungsumfang vor.

Obwohl es unsere Absicht ist, die Reise wie beschrieben durchzuführen, kann es durch veränderte Flugpläne, klimatische Besonderheiten, Probleme der Infrastruktur oder anderem zu Abweichungen kommen, bis hin zu einer Änderung der Unterbringung. Wie z.B. Änderung des Tagesablaufs oder Umstellung der Programmtage bei ungünstigen Wetterverhältnissen oder anderen unvorhersehbaren Ereignissen.

Die Teilnahme an den Aktivitäten, die optional sind, findet auf Deine eigene Verantwortung statt. Wenn es im Rahmen dieser Aktivitäten zu Beschwerden oder Problemen kommt, wende Dich dann an den jeweiligen Veranstalter, bei dem Du die Leistung gebucht hast.

□

---

## **WomenFairTravel GmbH**

Geschäftsführerin Katja Tremel

Crellestr. 19/20  
10827 Berlin

Fon: +49 30 2000 52030

Fax: +49 30 2000 52079

eMail: [info@womenfairtravel.com](mailto:info@womenfairtravel.com)

Web: [www.womenfairtravel.com](http://www.womenfairtravel.com)