

EUROPA: TÜRKEI

## TÜRKEI ENTSPANNT UND AKTIV - WANDERN, YOGA UND BADEN

Bei dieser Reise kombinieren wir wohltuende Yoga-Einheiten mit abwechslungsreichen Wanderungen entlang des Lykischen Weges (Weitwanderweg) an der Mittelmeerküste. Unsere familiäre Pension mit schönem Garten und in Meeresnähe hält für uns einen eigenen Yoga-Raum (Freiluft) bereit. Maty oder Çiğdem führen Sie durch das tägliche Yoga und Çiğdem ist es auch, die Sie mitnimmt auf wunderschöne Küstenwege in der Umgebung von Cirali. Wir sind uns sicher, dass Sie begeistert sein werden von der Yoga-Kompetenz und -erfahrung unserer Yoginis und ihrer Hingabe sowie vom Kraftort Cirali. Vielleicht beginnt auf dieser Reise etwas, was Sie zukünftig nicht mehr missen möchten.

### Cirali - Kraftort und Ausgangspunkt der Wanderungen

Cirali liegt unmittelbar am Lykischen Weg in einem grünen Tal und direkt am Meer. Kleine niedrige Häuser prägen den Ort, der sich mehr und mehr dem Ökotourismus verpflichtet. Die Bucht mit feinem Kieselstrand ist in die umliegende Bergwelt eingebettet und wirkt mit ihren Palmen und Orangenbäumen paradiesisch. Unsere Wanderungen starten zumeist von unserer Pension aus, die nur wenige Gehminuten vom Meer entfernt ist. So bleibt mehr Zeit zum Wandern, Baden und Genießen. Denn der Ort bietet viele schöne Plätze zum Verweilen, die Sie alle bequem fußläufig erreichen können.

### Yoga für alle

Yoga schafft eine wunderbare Verbindung zwischen Körper und Geist. Yoga lädt ein, sich zu fokussieren, die Gedanken ziehen zu lassen und dem Hier und Jetzt volle Aufmerksamkeit zu schenken. Sowohl mit Maty als auch mit Çiğdem dürfen Sie sich auf Yoginis freuen, die weniger Erfahrene aber auch länger Praktizierende bestens abholen. Sie starten mit dem Sonnengruß in den Morgen, bringen die gewonnene Energie mit in den Tag und lassen den Abend bei einer wohltuenden Yoga-Einheit ausklingen. In einem kleinen Exkurs zeigen Ihnen unsere Yoginis zudem Entspannungstechniken für den Alltag. Denn schon kurze, effektive Übungen können helfen, zur inneren Balance zurück zu finden.

### Die Gunes Pension - eine Ruheoase direkt am Meer

Unsere kleine familiengeführte Pension mit Meeresnähe liegt genau richtig in Cirali. Im Garten,

der schöne kleine Rückzugsmöglichkeiten bietet, wachsen Bananen und Zitrusfrüchte. Die neu renovierten Bungalows sind kleine eigene Wohneinheiten zum Wohlfühlen. Die Abende können Sie gesellig im eigenen Pensions-Restaurant mit kleiner Bar ausklingen lassen. Ganz exklusiv steht uns das Restaurant für ein gemeinsames Kochvergnügen zur Verfügung. Auf den Wanderungen gesammelte Kräuter, frisches Gemüse oder frischer Meeresfisch werden dann nach Rezepten des Hauses köstlich zubereitet.



## REISEDETAILS

### 1. - 9. Reisetag: Aktive und erholsame Türkei Reise mit Wanderungen und Yoga

#### 1. Tag: Individuelle Anreise nach Antalya und türkische Spezialitäten zur Begrüßung

Individuelle Fluganreise nach Antalya (gerne sind wir Ihnen bei der Flugbuchung behilflich). Mit dem Taxi geht es zum gemütlichen Hotel in der Innenstadt (Taxikosten ca. 20,- €/Wagen). Bis zum Abend haben Sie Gelegenheit, die nah gelegene Altstadt mit ihren engen Gassen und den vielen kleinen Geschäften zu erkunden.

Beim gemeinsamen Begrüßungssessen am Abend mit türkischen Spezialitäten treffen Sie auf alle Mitreisenden. Maty und Cigdem stimmen auf die vor Ihnen liegenden Tage ein. -/-/A  
Übernachtung im Hotel im Einzel- oder Doppelzimmer mit privatem Bad.

#### 2. Tag: Transfer nach Cirali mit Zwischenstopp am Göynük Canyon

Auf dem Weg nach Cirali machen Sie einen Stopp für eine kleine Wanderung zum eindrucksvollen Göynük Canyon. Dieser Canyon mit der massives Felsformationen und dem Farbenspiel von türkisem Wasser, blauem Himmel sowie rosablühenden Oleandersträuchern ist einzigartig.

1x Yoga; Wanderung ca 3Std.; +/- 140 Hm. F/LP/A

Übernachtung in Pension im Einzel- oder Doppelzimmer mit privatem Bad.

#### 3. Tag: Wanderung zum ewigen Feuer

Direkt von der Pension aus geht es durch die Dorfgassen mit Aufstieg bis zum aussichtsreichen Chimera Sattel von Yanartas, den brennenden Steinen. Gleich nach dem Anstieg bietet sich ein imposanter Blick auf den Tahtali Berg, dem antiken Gipfel Olympos.

2x Yoga; Wanderung ca. 3 Std.; +/- 330Hm. F/LP/A

Übernachtung in Pension im Einzel- oder Doppelzimmer mit privatem Bad.

#### 4. Tag: Besuch des Bauernmarktes in Cirali

Heute Sie besuchen einen traditionellen Markt mit vielen frischen Waren und regionalen Produkten. Der Markt ist ein Treffpunkt unter den Einheimischen. Hier wartet eine landestypische

Vielfalt zum Probieren und Genießen auf Sie. Bestens gestimmt können Sie dann mit Maty oder Cigdem den Tag bei einem Yoga-Flow ausklingen lassen. 2x Yoga / F/LP/A  
Übernachtung in Pension im Einzel- oder Doppelzimmer mit privatem Bad.

#### **5. Tag: Exklusiver Bootsausflug zur Sazak-Bucht mit Badestopps**

Kapitän Süleyman ist bereit zum Ablegen und erwartet Sie an der Anlegestelle in Cirali. Immer wieder ergeben sich Möglichkeiten für einen Sprung ins Meer. Ziel ist die einsame Sazak-Bucht. 2x Yoga / F/LP/A  
Übernachtung in Pension im Einzel- oder Doppelzimmer mit privatem Bad.

#### **6. Tag: Wanderung auf Küstenpfaden zur Madenbucht**

Sie wandeln entlang der malerischen Küstenlandschaft und genießen ein Bad am Traumstrand in der Madenbucht. Ihren Namen hat die Madenbucht (türkisch für Bergwerk) übrigens von einer Chrommine, die jedoch schon vor einigen Jahrzehnten aufgegeben wurde. 2x Yoga; Wanderung 3 Std.; +/-180Hm / F/LP/A  
Übernachtung in Pension im Einzel- oder Doppelzimmer mit privatem Bad.

#### **7. Tag: Gemeinsames Kochen und Strandwanderung**

Heute ist Kochtag! Die letzten Kräuterzutaten werden bei einer kleinen Wanderung gesammelt. Sie kehren bei Einheimischen ein, wo Sie leckeres Obst für den Nachtisch pflücken. Zurück in der Pension tauschen Sie sich über typisch regionale Rezepte aus und legen dann selbst Hand an. Im Anschluss genießen Sie gemeinsam die leichte Kost und lassen den Tag gemütlich am Meer oder bei einer Yoga-Session ausklingen. 2x Yoga / F/LP/A  
Übernachtung in Pension im Einzel- oder Doppelzimmer mit privatem Bad.

#### **8. Tag: Wanderung: Antike Stadt Olympos**

Am Strand von Cirali entlang führt der Weg bis zur der historischen Piratenstadt Olympos. An den reichen Wasserquellen im Dickicht von Lorbeer- und Oleanderpflanzen erwartet Sie ein wahrer Schatz von Klöstern, Basiliken, Tempelpforten und vielen gut erhaltenen Sarkophagen. Die Wanderung führt bis in das Nachbardorf, wo Einheimischen mit einer Erfrischung erwarten. 2x Yoga; Wanderung 3 Std.; +/-200Hm / F/LP/A  
Übernachtung in Pension im Einzel- oder Doppelzimmer mit privatem Bad.

#### **9. Tag: Individueller Rückflug oder private Verlängerung**

Gemeinsam geht es nach dem Frühstück nach Antalya zum Airport. Wer einen späteren Flug hat, kann in Antalya verweilen. Wir stoppen auf dem Weg zum Airport in der Stadt. Es bestehen Möglichkeiten zur Gepäckhinterlegung. Möchten Sie in Cirali verlängern, arrangieren wir Ihren Verlängerungsaufenthalt in der Gunes Pension nach Wunsch. F/-/-

**Weitere spannende und aktive Reisen in die Türkei finden Sie [hier](#).**

## Hinweise zur An-/Abreise bei selbst gebuchtem Flug

### Selbstorganisierte An-/Abreise:

Bitte wählen Sie eine Flugverbindung mit Ankunft bis 17:00 Uhr. So erreichen Sie rechtzeitig das Hotel und können am gemeinsamen Begrüßungssessen in der Altstadt teilnehmen. Eine Anreise am Vortag ist ebenfalls möglich!

Der Transfer am Abreisetag wird erfolgt nach dem Frühstück. Es werden alle Flüge ab Antalya ab 13 Uhr erreicht.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
04.05.2024	12.05.2024	X	1.480 €
fast gesichert!			
26.05.2024	03.06.2024	X	1.350 €
05.10.2024	13.10.2024	✓	1.350 €
26.10.2024	03.11.2024	✓	1.350 €
fast gesichert!			
26.04.2025	04.05.2025	✓	1.350 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > Alle genannten Fahrten während der Reise lt. Programm im privaten Kleinbus
- > Gruppentransfer am Abreisetag von Cirali zum Airport Antalya
- > 1 Ü im zentrumnahen 3-Sterne-Hotel in Antalya im DZ mit DU/WC
- > 7 Ü im DZ-Bungalow mit DU/WC in der Gunes Pension
- > 7x VP (Frühstück, Mittagsjause und Abendessen), 1x F, 1x Abendessen als Begrüßungssessen in der Altstadt von Antalya
- > 5 geführte abwechslungsreiche Wanderungen
- > Tägliche Yoga-Einheiten (morgens und abends je mind. 60 min) durch professionell ausgebildete und langjährig erfahrene Yoginis im Yoga-Pavillon der Pension
- > Exkurs: Entspannungstechniken mit Maty und Çiğdem
- > Örtliche, Deutsch sprechende Reiseleitung
- > deutschsprachige Anleitung der Yoga-Einheiten durch unsere ausgebildeten Yoginis Maty oder Cigdem

## ZUSATZLEISTUNGEN

- > Einzelzimmerzuschlag (230 €)

## NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Einzelzimmerzuschlag: 230,- €
- > Taxi am Anreisetag Flughafen-Hotel: ca. 20,- €
- > Flug von D, CH oder A nach/von Antalya
- > nicht genannte Mahlzeiten und Getränke
- > Trinkgelder
- > Rail & Fly Ticket 75,- €

## TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 6

Maximalanzahl von Personen: 12

## ATMOSFAIR

nachdenken • klimabewusst reisen

**atmosfair**



**NEUE ENERGIE FÜR NEPAL: Helfen Sie das Klima zu schützen!** Beim Hin- und Rückflug für eine Person nach Türkei entstehen klimarelevante Emissionen in Höhe von **951 kg**. Durch einen freiwilligen Beitrag von **23 €** unterstützen Sie unser engagiertes Klimaschutzprojekt **NEUE ENERGIE FÜR NEPAL** und tragen so zur Entlastung unseres Klimas aktiv bei.

## ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 30 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 30 vor Reisebeginn möglich.

## WEITERE INFOS

### Programmhinweise

- > Veranstalter: Kooperationspartner
- > Anforderung: Normale bis gute Kondition benötigt für leichte Wanderungen (2 bis 4 h, +/-300 Hm), meist auf befestigten Pfaden und teilweise Geröll. Es besteht die Möglichkeit, Wanderungen auszusetzen.
- > Für unsere Yoga-Einheiten wären erste Yoga-Erfahrungen sehr gut, sind aber nicht Voraussetzung. Gute Beweglichkeit, Erfahrung mit Dehn-/Stretch-Übungen ermöglichen einen guten Yoga-Einstieg bzw. -fortschritt. Jede(r) ist herzlich willkommen, Yoga neu oder wieder zu

erfahren bzw. zu vertiefen. Auf das „sich-einlassen“ kommt es an. Wir geben wertvolle Tipps und Übungen für die eigene Yogapraxis zu Hause.

- > Bei selbst organisierter An-/Abreise: Bitte wählen Sie eine Flugverbindung mit Ankunft bis 17:00 Uhr. So erreichen Sie rechtzeitig das Hotel und können am gemeinsamen Begrüßungssessen in der Altstadt teilnehmen. Eine Anreise am Vortag ist ebenfalls möglich!
- > Der Transfer am Abreisetag wird erfolgt nach dem Frühstück. Es werden alle Flüge ab Antalya ab 13 Uhr erreicht.
- > Nicht geeignet für Menschen mit eingeschränkter Mobilität.

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.