



EUROPA: TÜRKEI

- > Jahreswechsel mit Yoga, Ritualen und Meditationen
- > Stille und Raum für sich
- > Idyllische Anlage mit Pool
- > Terrasse mit Blick aufs Meer
- > Zum Meer nur 30 Minuten Fußweg
- > Vegetarische, vegane und mediterrane Vollverwöhnung

Die Zeit zwischen den Jahren in der idyllischen Seminarlodge LYKIA verbringen! Mit Körperübungen, Ritualen, Meditationen und Ausflügen. Das abwechslungsreiche und energetisierende Programm bietet Dir den Raum, mit einer wunderbaren Mischung aus Body-, Heart- und Mindwork liebevoll für Dich selber zu sorgen.

Im Jetzt sein, das Selbst besser kennen lernen und annehmen, sich in Balance fühlen. Wann könnte das besser passen, als in der Zeit zwischen den Jahren, der Zeit des Übergangs, der Wandlung und der inneren Einkehr.

Für die beiden Retreat-Wochen über Weihnachten und Silvester, die einzeln oder zusammen gebucht werden können, hat sich das Lykia-Team ein harmonisch aufeinander abgestimmtes Angebot aus Yoga, Meditationen und praktischen Übungen zum Thema Selbstfürsorge, Achtsamkeit und dem Umgang mit den eigenen Emotionen. Mit Alternativen für AnfängerInnen & Fortgeschrittene und achtsamer Ausrichtung.

Jeder der insgesamt 14 Tage steht unter einem eigenen Thema, um gestärkt, sich selbst bewußter und gelassen ins neue Jahr zu starten.

Das Haus und die **Kurse sind auch für Männer** geöffnet, wenngleich es eher Frauen sein werden, die dieses Programm nutzen.

Die TeacherInnen

Nina Güngör wirkt und unterrichtet seit vielen Jahren in der LYKIA Lodge. „Meine Liebe gehört dem Yin Yoga und dem sanften Entdecken des Zusammenspiels des Körpers und der Seele. Sich auf allen Ebenen wieder Raum zu geben. Dieses Licht des Erkennens in den Menschen wieder aufleuchten zu sehen ist das, was mich wirklich mit Freude erfüllt.“

Anna Matzenauer ist seit 1997 selbständige systemische Trainerin und Coach für Führung, Stressbewältigung und Kommunikation. „Ich mag Menschen und sie zu unterstützen und zu fördern macht mir Freude.“ Ich lerne auch gerne mit und von anderen. Seit 1989 befinde ich mich auf dem buddhistischen Übungsweg und schätze dessen Methoden sehr. Selbstmitgefühl ist ein wichtiger Teil meines spirituellen Weges und persönlichen Wachstums.

Valentin Fröhlich kennen einige bereits aus dem Calm & Active Programm der LYKIA Lodge. "Mich erfüllt es mit Freude, Menschen zu sich selbst zu führen. Als Yoga- und Meditationslehrer sowie Heilpraktiker für Psychotherapie dreht sich alles in meinem Wirken um ganzheitliche Gesundheit. Mein Motto: Finde deinen wahren Wesenskern und entfalte dein höchstes Potenzial, ist mir ein Herzensanliegen.

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.

Wind, Wetter und Wohlfühl-Tipps

Im Dezember versinkt die wärmende Sonne früh hinter den Ausläufern des Taurus-Gebirges, die das LYKIA umgeben. Dann sinken die Temperaturen auf 5 bis 8 Grad. Die Zimmer sind mit Klimaanlage ausgestattet, die auch heizen kann. Im Haupthaus gibt es zwei Öfen und einen offenen Kamin. Du kannst Dich auf gemütliche Sofas und Sessel kuscheln und dem Knistern des Feuers zuhören. Vielleicht leistet Dir eine der Katzen oder Hermes, der verspielte und schmusige Haushund dabei Gesellschaft. Eine warme, kuschelige Jacke, feste Schuhe und Wollsocken sind eine gute Idee fürs Wohlfühlen, denn die in der Südtürkei üblichen Steinfußböden bleiben einfach kalt.

Tagsüber klettert das Thermometer dafür auf ca. 20 Grad, und frau kann mit etwas Glück im immer noch warmen Meer schwimmen gehen. Der Pool ist im Winter ungeheizt. Eine wind- und wasserdichte Jacke gehört ebenfalls in den Koffer, denn es kann auch mal regnen. Außerdem empfehlen wir Dir, eine Taschenlampe, eine Mütze und auch Wanderschuhe einzupacken. Mückenspray kannst Du hingegen getrost zuhause lassen.

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 Weihnachten - Silvester

Unsere 5 kostenlosen Sammeltransfers am Sonntag ab / zum Flughafen Antalya:

- **ab Flughafen:** 12:15 / 14:45 / 16:00/ 18:45 / 20:00 Uhr
- **ab LYKIA:** 06:15 / 09:00 / 10:15 / 12:45 / 16:45 Uhr

Bitte beachte: Von der Landung bis zum Terminal-Ausgang dauert es ca. 45 Minuten.

Die Sammeltransfers fahren maximal 15 Minuten später als geplant ab.

Extra Transfers sind jederzeit für 80€ für 1 Pers. / 40€ ab 2 Pers., pro Pers. möglich.

Nachtankünfte / -abreisen:

Landung Antalya 22:00 - 6:30 (Ankunft Lykia ca. 0:30 - 9:00)

Abflug Antalya 2:30 - 09:30 (Abfahrt Lykia 22:00 - 5:00)

1 LYKIA-Gast € 100 pro Strecke / ab 2 LYKIA-Gästen € 50 pro Person und Strecke.

Preise pro Woche

Doppelzimmer Standard pro Person 1220€ • Folgeweche 1180 €

Einzelzimmer Standard 30 qm 1340€ • Folgeweche 1.300 €

Einzelzimmer Doppelbett 1370€ • Folgeweche 1330 € (auf Anfrage, es gibt nur wenige)

Einzelzimmer mini 1280€ • Folgeweche 1240 € (auf Anfrage, es gibt nur 4)

Wiederkommerinnen- Rabatt 5%

Ergänzendes Angebote

Zwei weitere Ausflüge sind je nach Woche für 30-65€ vor Ort zubuchbar.

Verschiede Massagen bietet die LYKIA Lodge von 45- 110€ an.



TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
22.12.2024	29.12.2024	!	1.220 €
29.12.2024	05.01.2025	!	1.220 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = ✗

LEISTUNGEN

- > Gemeinsamer Gratistransfers ab/bis Flughafen Antalya zu den angegebenen Zeiten
- > 7 Übernachtungen in DZ im Tiny House mit eigener Terrasse & Bad und Heizanlage in gebuchter Kategorie
- > Vegetarische/ vegane Vollpension in Buffet-Form
- > 1x besonderes Abendessen an Weihnachten & Silvester vegetarisch / vegan
- > Neben Vegan auch Fleisch & Fisch Option am Abschiedsabend
- > frischer Bohnenkaffee zum Frühstück und Mittagessen
- > ganztägig: Frisches Quellwasser, Kräuter - und Tee-Auswahl
- > Aktivprogramm:
 - > ☐ 5 x Yoga á 90 Minuten
 - > ☐ 4x Meditationen oder breath work á 30 Minuten
 - > ☐ 3 x Selbstfürsorge Workshops á 60-90 Minuten
 - > ☐ 1 x Meditation oder Sonnenaufgangs- Meditation am Strand
 - > ☐ 1x Nährendes-Ritual
 - > ☐ 1 x Lesung und Workshop á 120 Minuten
 - > 1 x Bodyscan oder Yoga Nidra á 45 Minuten
 - > 1 x Fantasiereise á 30-45 Minuten
 - > ☐ 1x Abenderlebnis an Weihnachten und Silvester
 - > ☐ 1 x Wanderung ca. 3 Stunden in der wunderschönen Umgebung
 - > ☐
- > Ausflugsprogramm je Woche: 1 Ausflug zur Antiken Stätte Olympos mit Badezeit (3,5 Std.), 1 achtsame Wanderung ca. 3 Std. (in der warmen Jahreszeit als Schweige-Walk mit Sonnenaufgangsmeditation am Strand), 1 Gözleme Mittagessen im Freien mit Show Cooking

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > 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

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 5

Maximalanzahl von Personen: 20

ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 21 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 21 vor Reisebeginn möglich.

WEITERE INFOS

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 Mountanibikes 10 €/Tag bzw. 50 €/Woche

Reiseleiter/innen

- > 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.

Generelle Hinweise

- > 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.

>

> Das Seminarcenter Lykia

> Gemeinsame Veranstaltung

> Die Reise an die lykische Küste wird zusammen mit Elementarreisen durchgeführt. Auch andere Veranstalter buchen KundInnen auf diese Reise ein. Die Veranstaltung ist also keine reine Frauenreise - unter Umständen!

> Details zur ökologischen Unterkunft

> 33 geräumige, gut ausgestattete Zimmer, davon 24 DZ à 30 qm (DZ als EZZ: 120 €), 9 EZ à 20 qm (EZZ 60 €)

> alle Zimmer mit eigenem Bad, zentrale Warmwasserversorgung mit hohem Wasserdruck, kleiner Terrasse mit Wäscheständer

> zentrale Warmwasserversorgung über Solarenergie & umweltfreundliche Luftpumpe mit hohem Wasserdruck

> eigenes Abwassersystem mit Bio-Kläranlage

> Alle Zimmer mit Klima-Heiz-Anlage, Fliegengitter

> In allen Zimmern stromfreies Schlafen möglich

> Haupthaus mit Sofas und offenem Kamin, sowie Öfen im Winter

> Pool und Terrasse mit Meerblick, genial auch zum Essen

> 2 beheizbare Hallen und 1 Übungsplattform

> gemütliche Schattenplätze mit Hängematten und Kösk

> WLAN im Haupthaus kostenfrei, ein Gäste-PC steht zur Verfügung

> Wasserversorgung mit Berg-Quellwasser, das auch als Trinkwasser geeignet ist

> Ganztägig frisches Quellwasser, Kräutertee, türkischer Cay und Ingwerwasser, Nescafe, Obst

> gegen Bezahlung erhältlich: Softdrinks, Saft, Bier, türkischen Wein und Raki

> Auf Lebensmittelunverträglichkeiten und Veganverköstigung kann bei Voranmeldung eingegangen werden

> fakultativ: ganzjährig Massagen im Angebot

> 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.

- > Verpflegung
- > 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, Rakı und Wein zu ortsüblichen Preisen. Alkohol ist in der Türkei mit hohen Steuern belegt und daher vergleichsweise teuer.
- > Bei komplett veganer Ernährung und Nahrungsmittelunverträglichkeiten bitten wir um Information spätestens 1 Woche vor Anreise.
- >
- > 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.

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