



EUROPA: TÜRKEI

LYKISCHE KÜSTE: YOGAURLAUB FÜR DEN RÜCKEN

- > Aufrecht und freudvoll durchs Leben!
- > Das Kreuz mit dem Kreuz. Zwei Drittel der Bevölkerung leiden an Rückenschmerzen. Stress und Bewegungsmangel zählen mit zu den häufigsten Verursachern. Yoga ist eine wundervolle Methode, um vorzubeugen oder den Rücken wieder fit zu bekommen. Mehr Lebensfreude ohne Schmerzen und Einschränkungen!



REISEDETAILS

1. - 7. Reisetag: Yogurlaub für den Rücken - Lykia

Programminhalt

Mobilisierendes Yoga, was ist ein „gesunder“ Rücken?
Stabilisierendes Fundament, gesunde Ausrichtung
„twist up your spine“ (Rotationen, Seitneigungen)
Stabilität durch Bandhas
Core Yoga – starke Körpermitte
Meditationen
Happy hips, open shoulders, entspannter Nacken
Inside Yoga

Wochenprogramm

Sonntag

Anreise

Montag

Kennenlernen, mobilisierendes Yoga

Workshop Anatomie. Was ist ein „gesunder Rücken“?

Dienstag

Stabiles Fundament und gesunde Ausrichtung

Wir gehen durch verschiedene Grundpositionen und richten unseren Körper vom Fundament, unseren Händen und Füßen, ausgehend aus. Wichtig für eine gut ausgerichtete Wirbelsäule sind auch unsere Füße.

Twist up your spine

Durch Rotationen und Lateralflektionen (Seitneigungen) entlasten wir unsere Wirbelsäule und dehnen die umliegende Muskulatur

Mittwoch

Innere Stabilität durch Bandhas

Bandhas sind innere Verschlussmechanismen in unserem Körper die dabei helfen, uns während der Yogapraxis und später auch im Alltag zu stabilisieren.

Core Yoga- starke Körpermitte

Eine häufige Ursache für Rückenbeschwerden ist eine schwach ausgebildete Bauchmuskulatur. Diese Stunde spüren Sie wahrscheinlich noch am Folgetag .

Donnerstag

Entspannung durch Meditation und sanftes Dehnen

Wenn wir unseren Geist entspannen können, entspannt sich unsere Muskulatur.

Vorbeugen und Rückbeugen

Wie gehe ich gesund in eine Vorbeuge? Wodurch bekomme ich die nötige Stabilität, um in einer Rückbeuge nicht einfach ins Hohlkreuz zu fallen?

Freitag

Happy Hips

Hüftöffner

Open Shoulders

Dehnen und Stärken der Muskulatur des Schultergürtels.

Samstag

Yogatherapie für den Nacken

Inside Yoga/ Wunschkonzert

Sonntag

Abreise

Programmumfang: täglich zwei Einheiten zu je zwei Stunden. Zusätzlich erhält jeder Teilnehmer eine halbstündige Personal-Yoga-Einheit.

Das Programm ist für Yogaanfänger und Geübte geeignet.

Programmleitung

Sonja Maria Fuchs

Ihr Urlaubsort - Gästehaus Lykia

Lage

Das Gäste- und Seminarhaus Lykia liegt am Hang mit weitem Blick auf die Bucht von Adrasan - ca. 2 km entfernt vom eigentlichen Ort Adrasan. Zu Fuß spaziert man gemütlich auf einem kleinen Weg in ca. 15 Minuten zum Strand. Die nächste größere Stadt ist Kumluca.

Das Gäste- und Seminarhaus Lykia - ein besonderer Platz

Was als erstes auffällt: Die Ruhe und das Gefühl der Weite. Wir haben das Meer zu Füßen und die Berge im Rücken, fühlen uns sofort wohl und geborgen. Alles ist so unaufgeregt, ruhig, achtsam. Die Landschaft, der Duft, das freundliche Lächeln der Mitarbeiter. Wer offen ist, kann es spüren. Das Lykia ist ein Platz voll besonderer Energie.

Die Zimmer - einfach zum Wohlfühlen

Alle 24 Doppel- und 9 Einzelzimmer sind im landestypischen Stil eingerichtet und mit Bad und Klimaanlage ausgestattet.

Raum zum Sitzen, Liegen, Essen, Lachen

Das Lykia ist nicht nur ein Ort der Ruhe, sondern auch ein Ort der Begegnung. Die gemütlichen Sofas, der offene Kamin, die lockere Atmosphäre machen es einfach, in Kontakt zu kommen. Für alle, die auch noch Kontakt zur Heimat oder Arbeit brauchen, gibt es WLAN und Laptop zum Mailen oder Skypen. Das gemeinsame Frühstück auf der großen Holzterrasse ist der perfekte Beginn eines Urlaubstages der besonderen Art.

Verpflegung: Türkisch-Mediterran - und vegetarisch!

Die mediterrane, türkische Küche im Lykia ist...einfach köstlich! Sie ist raffiniert und schmeckt frisch, würzig, scharf, süß, orientalisches, überraschend und manchmal alles zu gleich. Es gibt vegetarische Halbpension plus Mittagssnacks - also eigentlich eine Rundum-Verwöhn-Pension mit reichhaltigen Buffets am Morgen und Abend. Wobei ein bis zweimal in der Woche auch Fleisch- oder Fischgerichte serviert werden. Das Highlight am Morgen: Ein Frühstücksbuffet, das jeden glücklich macht! Mit Obstsalat, Müsli, Marmeladen, Yoghurt, verschiedenen türkischen Käsesorten, Eiern aller Art, Oliven, Gurken, Tomaten, selbstgebackenem Brot... und frisch gepresstem Orangen- oder Granatapfelsaft.

Hinweis - Kinder

Hinweis: Das Lykia ist ein ruhiger, meditativer Ort, der für Kinder unter 13 Jahren ungeeignet ist.

Die Bucht von Adrasan

„Land des Lichtes“ wurde Lykien von Homer genannt - bei Sonnenaufgang wird einem sofort klar warum. Die 1500 Meter lange Bucht von Adrasan liegt tiefblau und geschützt zwischen zwei Landzungen. Dadurch wird das Wasser hier sehr schnell warm - und man

kann darin herrlich von April bis Dezember baden! Zu Fuß sind es vom Lykia ungefähr 15 Minuten zum Strand. Nach einem faulen Strandtag gibt es einen kostenlosen Transfer zurück zum Gästehaus...rechtzeitig zum Yoga!

Ursprüngliche Türkei

Der kleine Ort Adrasan selbst – manchmal auch Cavusköy genannt – liegt dreieinhalb Kilometer entfernt von der Bucht und vom Lykia. Lykier, Griechen, Römer sind hier vorbeigekommen, aber vermutlich war Adrasan schon immer das, was es auch heute noch ist: ein extrem idyllisch-ruhiges Fleckchen. Die Einwohner leben vom Obst-, Baumwoll- und Gemüseanbau. Olympos, nur 10 km weiter, war einst eine der 6 bedeutendsten Städte Lykiens – und lebt heute von seinem Kultstatus in der internationalen Backpackerszene und den antiken Ruinen. In Adrasan ist man vor Party-Travellern absolut sicher...zum Glück.

Die Lykische Küste erleben

Die Lykische Küste ist ein Landstrich voll großer, kultureller Vergangenheit und unberührter Natur. Besonders reizvoll ist die Mischung aus einsamen Stränden, pinienduftenden Wäldern, schneebedecktem Taurusgebirge und den antiken Ruinenstädten mittendrin. Arykanda, Phaselis, Xanthos, die Felsengräber von Myra, Pataras – alleine die Namen dieser längst untergegangenen Welt beflügeln die Fantasie. Aber – am besten selber anschauen!

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
17.04.2016	24.04.2016	X	880 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > Inkludierte Leistungen:
- > - 7 Nächte Gäste- und Seminarhaus Lykia
- > - vegetarische Vollpension
- > - Getränke: Wasser und Tee ganztags kostenlos
- > - Programm "Yogurlaub für den Rücken"
- > - Personal Yoga Einheit im Umfang von 1/2 Stunde pro Teilnehmer
- > - Sammeltransfer 3 x sonntags vom/zum Flughafen Antalya

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 6

Maximalanzahl von Personen: 14

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 **1000 kg**. Durch einen freiwilligen Beitrag von **24 €** 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: 10%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 14 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.
- > Bei Flugdestinationen wird entsprechend bei Buchung informiert, ob der Flug bereits gebucht werden kann oder nicht.

WEITERE INFOS

Programmhinweise

- > In dieser Yoga Urlaubswoche widmen wir uns vor allem unserem Rücken. Wir lernen viel über die Anatomie von Wirbelsäule und Rücken, verstehen Zusammenhänge besser und erfahren die wohltuenden Effekte von Yoga-Asanas besonders für den Rücken. Durch die bewusste Ausführung gezielter Übungen können sich langwierige Verspannungen, Einschränkungen und Unannehmlichkeiten lösen. Ein flexibler Rücken führt auch zu einem flexiblen Geist. Die Vitalenergie kann besser fließen. Sie nehmen Übungen mit nach Hause und können damit Rückenschmerzen vorbeugen und entgegenwirken. Ein neues Lebensgefühl stellt sich ein. Morgens und am späteren Nachmittag je zwei Stunden Programm. Für Anfänger und Fortgeschrittene.

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