



EUROPA: TÜRKEI

## YOGA ZUR STRESSBEWÄLTIGUNG AN DER LYKISCHEN KÜSTE

- > Sonne tanken und den Geist zur Ruhe kommen lassen durch Meditation, Atemübungen, Yoga und Entspannungstechniken. Den Abstand zum Alltag nutzen, um sich mit den eigenen Stressbelastungen und deren Bewältigung auseinanderzusetzen. Gewappnet für die Herausforderungen des Lebens nach Hause zurückkehren.

**Yoga, Meditation und Atemübungen** kräftigen und bereiten Körper und Geist vor für eine Innenschau. Sie reflektieren Ihren **Umgang mit Stress** und aktivieren Ihre Ressourcen. Die kognitive Stressbewältigung hilft zu verstehen, wie Stress entsteht und bringt Sie zurück ins Handeln. Damit Sie langfristig gelassener und gesünder mit stressigen Situationen umgehen können.



## REISEDETAILS

### 1. - 7. Reisetag: Zum Inhalt

**Yoga, Meditation und Atemübungen** kräftigen und bereiten Körper und Geist vor für eine Innenschau. Sie reflektieren Ihren **Umgang mit Stress** und aktivieren Ihre Ressourcen. Die kognitive Stressbewältigung hilft zu verstehen, wie Stress entsteht und bringt Sie zurück ins Handeln. Damit Sie langfristig gelassener und gesünder mit stressigen Situationen umgehen können.

Jeder Tag enthält zwei Einheiten Workshops (morgens 1,5 h und am frühen Abend 2 h). An drei Abenden gibt es nach dem Abendessen eine Meditation und ein Abend ist für FunYoga (Akrobatik, Partnernyoga und Thaimassage) reserviert. So wechseln sich körperliche

Betätigung ideal mit geistigem Input ab.

## Themen der kognitiven Stressbewältigung

---

Ablauf einer Stressreaktion und deren entwicklungsgeschichtlicher Hintergrund; Reize und Stressoren

Drei Hauptwege der Stressbewältigung und deren Anwendbarkeit

Stressbewältigung in der Kommunikation (Gewaltfreie Kommunikation und Bedürfnisse)

Ressourcenarbeit - wie die Seele auftankt

## Wochenprogramm

---

### **Sonntag**

Anreise

### **Montag**

08.00 h - 09.30 h Yogaeinheit

17.30 h - 19.30 h: Kognitive Stressbewältigung Teil 1

Nach dem Abendessen: Meditation und Entspannung

### **Dienstag**

08.00 h - 09.30 h Yogaeinheit

17.30 h - 19.30 h: Kognitive Stressbewältigung Teil 2

### **Mittwoch**

08.00 h - 09.30 h Yogaeinheit

17.30 h - 19.30 h: Yoga, Pranayama, Meditation und Entspannung

### **Donnerstag**

08.00 h - 09.30 h Yogaeinheit

17.30 - 19.30 h: Kognitive Stressbewältigung Teil 3

Nach dem Abendessen: Fun Yoga

### **Freitag**

08.00 h - 09.30 h Yogaeinheit

17.30 - 19.30 h: Kognitive Stressbewältigung Teil 4

### **Samstag**

08.00 h - 09.30 h Yogaeinheit

17.30 - 19.30 h: Yoga, Pranayama, Meditation und Entspannung

Nach dem Abendessen: Abschiedsmeditation

### **Sonntag**

Abreise

Einzelcoachings können individuell (gegen Gebühr) vereinbart werden.

Programmumfang: täglich 2 Einheiten.

Das Programm ist für Yogaanfänger und Geübte geeignet.

## **Programmleitung**

---

Nina Reidel

## **Programmort**

---

Türkei - Lykische Küste - Lykia

### **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, orientalisch, 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 €
17.07.2016	24.07.2016	X	880 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > Inkludierte Leistungen:
- > - 7 Nächte Gäste- und Seminarhaus Lykia
- > - vegetarische Vollpension
- > - Getränke: Wasser und Tee ganztags kostenlos
- > - Programm "Yoga zur Stressbewältigung"
- > - Sammeltransfer 3 x sonntags vom/zum Flughafen Antalya

## TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 4

Maximalanzahl von Personen: 14

## 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.

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