



EUROPA: TÜRKEI

YOGA INTENSE AN DER LYKISCHEN KÜSTE

- > * Entspannter Urlaub in der Südtürkei
- > * Top Yoga Unterricht mit zwei Lehrern
- > * Köstliche Verpflegung
- > * Wunderschöne Lykische Küste

Sie möchten Ihren Körper mit kraftvollem, dynamischem Ashtanga-Yoga in Schwung bringen? Sie suchen eine Möglichkeit, körpereigene Energien aufzubauen und Ihren Geist zu fokussieren? Bei den Yoga Retreats mit Stephan Suh und Young-Sun Cho lernen Sie, bei sich selbst anzukommen – auf leichte, entspannte und vollkommene Weise.



REISEDETAILS

1. - 7. Reisetag: Zum Inhalt

Bei jeder Yogaeinheit steht ein Thema im Mittelpunkt, welchem die einleitende Meditation, die Asanas aus dem Ashtanga Yogastil und die abschließende Entspannungsphase gewidmet sind.

Beispiele aus den Programminhalten:

- Passion is our Engine: Beckenöffnungen spielen eine wichtige Rolle für den inneren Antrieb. Leidenschaft ist ein starker Motor.

- Folge Deinem Herzen: Brustkorböffnung, spezielle Atemübungen und Optimierung der Körperhaltung.

- iYoga: Entschleunigung muss im Zeitalter der fortschreitenden Technologien stattfinden, sonst kommen wir nicht mehr aus dem Hamsterrad heraus. - Finde die Gelassenheit: Energiefluss des Herzens stimulieren, Konzentration auf die innere Harmonie und Gelassenheit.

Stephan und Young-Sun bauen den Unterricht so auf, dass er sowohl für Yogaeinsteiger als auch Yogageübte interessant ist. Dabei steht immer ein konkretes Thema im Mittelpunkt. Zu Beginn der Stunde stimmen Sie sich mit einer Meditation ein, um den Geist zu Ruhe zu bringen. Danach widmen Sie sich den Übungen, den sogenannten Asanas. Nach Beendigung der Praxis gibt es immer eine Entspannungsphase. Die Tradition des Yoga Intense ist der sogenannte Ashtanga-Yogastil. Stephan unterrichtet bei diesem energetisierendem Yogastil sowohl mit dynamischen Phasen (Vinyasa) als auch mit Haltephasen, bei der man Dehnung, Kräftigung und Stabilisierung erfährt. Durch die Yogapraxis erfahren Sie eine innere Ruhe, die Sie vielleicht in der Form noch nie erlebt haben. Man ist ganz bei sich und kann sich von ermüdenden Gedanken distanzieren. Yoga Intense verhilft Ihnen, zu sich selbst zu kommen - und das auf eine leichte, entspannte und vollkommene Art und Weise. Lassen Sie sich inspirieren durch das abwechslungsreiche und angenehm leichte Repertoire von Stephan und Young-Sun. Ganz nach dem Motto: Trust yourself- Feel it - Enjoy it!

Programmumfang: täglich 2 Stunden am Morgen/Vormittag und 2 Stunden am späten Nachmittag.

Der An- und Abreisetag sind programmfrei.

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 zugleich. 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 € |
| 02.08.2015 | 09.08.2015 | X | 890 € |
| 31.07.2016 | 07.08.2016 | X | 890 € |
| 30.07.2017 | 06.08.2017 | X | 920 € |

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > Inkludierte Leistungen:
- > - 7 Nächte Gäste- und Seminarhaus Lykia
- > - vegetarische Vollverpflegung
- > - Programm "Yoga intense"
- > - Sammeltransfer 3 x sonntags vom/zum Flughafen Antalya

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Nicht enthalten im Preis: Flug, Reiseversicherung

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 6

Maximalanzahl von Personen: 16

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.