



Achtsame Auszeit • Türkei • Lykische Küste

Lykische Küste: Yoga-Retreat zwischen den Jahren

Zum Jahresende Auszeit und Besinnung am Meer

Tage
7

Gruppengröße
2 bis 20

Reiseleiterin
Nina Meissner

Anforderung
☒ ☐ ☐ ☐ ☐

Wir verbringen die Zeit zwischen den Jahren in der idyllischen Seminarlodge LYKIA. Während des **8-tägigen Yoga-Retreats** schaffen wir mit Yoga, Meditationen, Ritualen, Körperübungen und Ausflügen Raum für Achtsamkeit, Selbstfürsorge und innere Balance. Gemeinsam stärken wir Körper, Herz und Geist – für einen bewussten, gelassenen Start ins neue Jahr.

Highlights im Programm

- Jahreswechsel mit Yoga, Ritualen und Meditationen
- Stille und Raum für sich
- Idyllische Anlage mit Pool
- Terrasse mit Blick aufs Meer
- Vegetarische, vegane und mediterrane Vollverwöhnung

Überblick zur Reise

Die Zeit zwischen den Jahren bewusst erleben – an einem Ort der Ruhe, mit Blick auf das Meer und umgeben von der Natur der lykischen Küste. In der [LYKIA Lodge](#) erwartet Dich ein **inspirierendes Retreat**, das Körper, Herz und Geist in Einklang bringt. **Yoga, Meditationen, Rituale, Körperübungen, Ausflüge** und achtsame Impulse schaffen Raum für Selbstfürsorge, innere Einkehr und einen bewussten Übergang ins neue Jahr.

Die Retreats über Weihnachten und Silvester können **einzelnen oder kombiniert** gebucht werden. Jeder der 14 Tage steht unter einem eigenen Thema und lädt dazu ein, Achtsamkeit zu vertiefen, den Umgang mit den eigenen Emotionen zu stärken und sich selbst mit mehr Mitgefühl zu begegnen. Das abwechslungsreiche Programm richtet sich an AnfängerInnen ebenso wie an Fortgeschrittene und wird von den erfahrenen LehrerInnen **Nina Güngör, Anna Matzenauer und Valentin Fröhlich** mit viel Kompetenz und Herz begleitet.

Die LYKIA Lodge oberhalb der **Bucht von Adrasan** bietet den idealen Rahmen für diese besondere Auszeit. Gemütliche Tiny Houses, weitläufige Gärten, ein Quellwasserpool und die großzügige Terrasse mit Blick auf Meer und Taurusgebirge schaffen eine Atmosphäre, in der Entspannung ganz selbstverständlich wird. Ein Ort, um zur Ruhe zu kommen, neue Kraft zu schöpfen und gestärkt ins neue Jahr zu starten.

Dazu kommen herzliche Gastfreundschaft, **vegetarisch-vegane Genussküche**, ein Quellwasserpool mit Meerblick und viel Raum für eigene Zeit. Wer möchte, ergänzt die Reise durch Bootsausflüge, Marktbesuche oder weitere Wanderungen. Eine Auszeit für Frauen, die neue Energie schöpfen, sich mit der Natur verbinden und in inspirierender Gemeinschaft eine besondere Woche erleben möchten.

Du hast am meisten Freude an dieser Reise, wenn ...

- du den Jahreswechsel achtsam und mit guten Vorsätzen verbringen möchtest
- du offen bist für Rituale, Körperübungen und Impulse für Selbstfürsorge
- du dem kühlen Winter entfliehen und noch mal Zeit am Meer verbringen möchtest
- du Lust auf neue Begegnungen hast, aber auch Zeit für dich selbst genießen möchtest

Wichtig zu wissen

Die Wochen im Lykia werden von uns nur vermittelt und sind auch für Männer offen!

Yoga: Yoga im Lykia bedeutet, mit Herz und Achtsamkeit zu praktizieren und gemeinsam zu lernen. Wir öffnen uns, finden zurück in unsere eigene Kraft und stärken unsere innere Stabilität – das bildet die Grundlage der Yoga-Einheiten. Mit passenden Varianten für Anfängerinnen und Fortgeschrittene, einer bewussten Ausrichtung, Atemtechniken und der wohltuenden Endentspannung im Shavasana erleben wir eine ganzheitliche Praxis aus Bewegung, Ruhe und Balance. Yoga ist hier weit mehr als die perfekte Ausführung einzelner Asanas. Es geht um die Freude am Praktizieren, am eigenen Sein und am Leben. Durch die bewusste Verbindung von Atem, Körper und Geist entsteht ein Weg von außen nach innen – Spannungen dürfen sich lösen, körperlich wie emotional.

Unterkunft: Rund 120 km vom Flughafen Antalya entfernt liegt die [Lykia Lodge - Home of Happiness](#) idyllisch auf einem Hang mit Blick über das bäuerlich geprägte Adrasan, das Meer und die Ausläufer des Taurusgebirges. Inmitten eines weitläufigen, blühenden Gartens hat jede Teilnehmerin ihr eigenes gemütliches Tiny House – umgeben von Rückzugsorten mit Hängematten und traditionellen Köşk. Das Herzstück der Anlage ist die Terrasse mit großem Quellwasserpool, bequemen Sitzplätzen und Sonnenliegen. Hier lässt es sich wunderbar entspannen und gemeinsam genießen – bei den Mahlzeiten an der langen Tafel mit Blick aufs Meer oder unter dem Sternenhimmel. Im Haupthaus befinden sich der Restaurantbereich mit Buffet und Bar sowie eine gemütliche Lounge, die zum Verweilen einlädt – besonders in den kühleren Monaten, wenn der offene Kamin für eine behagliche Atmosphäre sorgt. Die rund 40 Tiny Houses verfügen über einen eigenen Eingang, eine kleine Terrasse, Bad, Klima- und Heizanlage, Fliegengitter sowie komfortable Betten und bieten alles, was es für eine entspannte Auszeit braucht.

Umgebung: Die wunderschöne, 1500 Meter lange Bucht von Adrasan erreichen wir in etwa 15 Minuten bequem zu Fuß über einen flachen Weg. Der ursprüngliche Kiesstrand geht später in einen hellen Sandstrand über und lädt mit angenehmen Badetemperaturen von April bis Dezember zum Schwimmen und Entspannen ein. Am Strand finden wir alles, was wir für einen entspannten Tag am Meer brauchen: gemütliche Cafés, Restaurants, einen kleinen Supermarkt, Liegestühle, Sonnenschirme und sogar eine Tauchschule. Ein perfekter Ort, um die Seele baumeln zu lassen.

Rahmen: Wenn wir vor Ort Lust auf weitere Entdeckungen bekommen, bietet das Lykia zahlreiche zusätzliche Möglichkeiten: Wir entspannen bei einer Bootstour auf dem türkisblauen Meer, lernen Land und Leute auf dem Wochenmarkt kennen, spüren die Kraft des Ewigen Feuers von Chimaera oder genießen aussichtsreiche Wanderungen durch die faszinierende Landschaft. Natürlich können wir die Umgebung auch ganz individuell erkunden – zu Fuß, mit dem Mountainbike oder einfach in unserem eigenen Tempo.

Verpflegung: Im Lykia genießen wir eine liebevoll zubereitete vegetarisch-vegane Vollpension der türkisch-mediterranen Küche, bei der Genuss und Vielfalt im Mittelpunkt stehen. Das türkische Küchenteam verwöhnt uns mit den kulinarischen Schätzen seiner

Heimat und zaubert mit viel Leidenschaft frische, abwechslungsreiche Gerichte. Die Küche im Lykia ist raffiniert, würzig, orientalisch, überraschend und immer mit viel Liebe zubereitet. Zu allen drei Mahlzeiten erwarten uns reichhaltige Büfets mit einer großen Auswahl an Köstlichkeiten. Besonders das Frühstück ist ein Genuss: Wir starten den Tag mit frischem Obst, Müsli, hausgemachten Aufstrichen und Marmeladen, Joghurt, verschiedenen Eiergerichten, Pfannkuchen (auch glutenfrei oder vegan), türkischen Käsesorten, Oliven, frischen Kräutern, frisch gebackenem Brot sowie traditionellen Spezialitäten wie Börek und Pogça. Auch mittags und abends werden wir türkisch-mediterran verwöhnt. Beim Abschlussabend wird zusätzlich gegrillt – neben vegetarischen Gerichten gibt es auch Fisch und Fleisch. Bei den Bootsausflügen besteht zudem ebenfalls die Möglichkeit, frischen Fisch zu genießen, der direkt an Bord für uns zubereitet wird.

Ganztägig stehen uns kostenlos türkischer Çay (Schwarztee), Wasser sowie frischer Ingwer, Zitrone und verschiedene Kräuter für Tee zur Verfügung. Zum Frühstück und Mittagessen bekommen wir außerdem Bohnenkaffee. Weitere Getränke wie Softdrinks, Säfte, Kaffeespezialitäten sowie regionale alkoholische Getränke können vor Ort gegen Aufpreis bestellt werden.

Bitte lass uns bei Buchung auch wissen, wenn du dich vegan, glutenfrei oder laktosefrei ernährst oder auf Nüsse unverträglich reagierst, damit die Küche dies berücksichtigen kann. Darüberhinausgehende Anpassungen sind nicht möglich.

Anreise: 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 bis 2 Stunden in Anspruch nimmt, plant das Lykia die Abfahrt auf 4,5 Stunden vor Abflug.

[Infos zur Buchung](#)

Was wir an dieser Reise lieben

- **Baden im Meer im Dezember**
- **Erholsamer Jahresabschluss ohne Altlasten mitzunehmen**
- **Dem neuen Jahr in einer Fantasiereise offen begegnen**

Tagesprogramm

1. Tag: Anreise & Kennenlernen

Anreise mit dem Flugzeug

Der Zielflughafen Antalya ist nur 90 km vom Lykia entfernt.

Kosten für Transfers tagsüber: 80 €, ab 2 Gästen pro Person 40 €

An- und Abreisetag ist am Sonntag.

Programm am Anreisetag

Entspanntes Ankommen, Auspacken im Tiny House und Kennenlernen der Reiseleiterin Nina. Am Abend essen wir gemeinsam zu Abend und besprechen das Programm der kommenden Tage.

- **Verpflegung:** -, -, A
- **Unterkunft:** [Lykia Lodge "Home of Happiness"](#)

2.-7. Tag: Der Tagesablauf

Jeder Tag steht unter einem eigenen Thema und verbindet **Bewegung, Achtsamkeit und Erholung** zu einer wohltuenden Auszeit.

Uns erwarten abwechslungsreiche **Yogaeinheiten, Meditationen, Breathwork** und inspirierende **Workshops** rund um Selbstfürsorge, innere Balance und einen achtsamen Umgang mit den eigenen Emotionen. Rituale, Fantasiereisen und Yoga Nidra schenken Raum für Regeneration und laden dazu ein, bewusst zur Ruhe zu kommen.

Ergänzt wird das Programm durch gemeinsame Wanderungen, Ausflüge – etwa zur antiken Stätte Olympos – sowie stimmungsvolle **gemeinsame Erlebnisse rund um Weihnachten und Silvester**.

Zwischen den Programmpunkten bleibt genügend Zeit, die besondere Atmosphäre der Lykia Lodge zu genießen, im Pool zu entspannen oder den Blick über das Meer und die Berge schweifen zu lassen. Alle Einheiten sind achtsam gestaltet und bieten passende Varianten für **Anfängerinnen und Fortgeschrittene**.

- **Verpflegung:** F, M, A
- **Unterkunft:** Lykia Lodge "Home of Happiness"

8. Tag: Abschluss & Abreise

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 zwischen 22 und 6:30 Uhr und Abflug zwischen 2:30 und 9:30 Uhr: 100 € / ab 2 Personen 50 € pro Person
An- und Abreisetag ist am Sonntag.

Gemeinsames Morgenprogramm je nach Lust & Laune und Abschied.

Individuelle Rückreise.

- **Verpflegung:** F, -, -

Termine und Preise

Teilnehmerinnenzahl: 2 bis 20

20.12.2026 - 27.12.2026 | 7 Tage

Kategorie	Preis p.P.	EZ-Zuschlag
Doppelzimmer zur Doppelbelegung	1.350,00 €	
Doppelzimmer zur Einzelnutzung	1.510,00 €	160,00 €
Einzelzimmer	1.480,00 €	130,00 €

27.12.2026 - 03.01.2027 | 7 Tage

Kategorie	Preis p.P.	EZ-Zuschlag
Doppelzimmer zur Doppelbelegung	1.350,00 €	
Doppelzimmer zur Einzelnutzung	1.510,00 €	160,00 €
Einzelzimmer	1.480,00 €	130,00 €

19.12.2027 - 26.12.2027 | 7 Tage

Kategorie	Preis p.P.	EZ-Zuschlag
Doppelzimmer zur Doppelbelegung	1.420,00 €	
Doppelzimmer zur Einzelnutzung	1.750,00 €	330,00 €
Einzelzimmer	1.700,00 €	280,00 €

26.12.2027 - 02.01.2028 | 7 Tage

Kategorie

Preis p.P.

EZ-Zuschlag

Doppelzimmer zur Doppelbelegung

1.420,00 €

Doppelzimmer zur Einzelnutzung

1.750,00 €

330,00 €

Einzelzimmer

1.700,00 €

280,00 €

Enthaltene 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 (Büfett)**
- **1x besonderes Abendessen an Weihnachten & Silvester vegetarisch / vegan**
- **Neben Vegan auch Fleisch & Fisch Option am Abschiedsabend**
- **frischer Bohnenkaffee zum Frühstück und Mittagessen**
- **ganztäglich: 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**
- **Tourismusbabgabe: Die Abgabe berechnet sich mit 2% an der Netto- Reisesumme, die wird zwischen 12€ und 18€ liegen. Barzahlung vor Ort.**
- **fakultative Ausflüge und Eintritt**
- **Zusätzliche Leistungen**

Wunschleistungen

- CO2-Kompensation der Flüge mit Atmosfair
- 2 x Ausflüge in die wunderschöne Umgebung wie Wanderungen oder antike Stätten optional möglich

38 Euro

Preis auf Anfrage