

# WomenFairTravel

Reisen für Frauen mit Weltblick



Achtsame Auszeit • Türkei • Lykische Küste

## Yoga und größere Wanderungen an der lykischen Küste

Die schönsten Etappen des Lykischen Weges

Tage

8

Gruppengröße

2 bis 20

Reiseleiterin

Nina Meissner

Anforderung



Gemeinsam erkunden wir auf dieser **8-tägigen Frauenreise die schönsten Etappen des Lykischen Weges**. Anspruchsvolle Wanderungen, wohltuende Yogaeinheiten und die besondere Atmosphäre des [Lykia – Home of Happiness](#) verbinden Bewegung, Erholung und Gemeinschaft. Eine Reise für Frauen, die Natur, Meer und **aktive Auszeiten** lieben.

## Highlights im Programm

- **Wanderung über die ewigen Feuer von Chimaera und zum Mosesberg mit antiker Stätte**
- **Aufstieg zum südlichsten Leuchtturm der Türkei**
- **ganzheitliche Yoga-Einheiten (Anfänger/Fortgeschrittene) und Meditationen**
- **Vegetarische, vegane und mediterrane Vollverwöhnung**

## Überblick zur Reise

Genussvolle **Wandertouren und Yoga** an einem ganz besonderen Ort: Lykia Lodge - Home of Happiness erwartet Dich mit einem großen, natürlichen Garten, umgeben von Bergen und Meer. Dein zwischen grünen Palmen und blühenden Blumen verstecktes Tiny

House bietet genug Platz, Sonne und das türkisblaue funkelnde Meer ganz nah. Ein Quellwasserpool lädt ein zum Eintauchen, die Terrasse zum Verweilen und Lesen.

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 gerne entspannendes Yoga mit herausfordernden Wanderungen verbindest**
- **eine bewusste Auszeit mit Bewegung, Entspannung und Natur gönnen möchtest**
- **du gerne draußen unterwegs bist und die Schönheit wilder Landschaften liebst**
- **du Gemeinschaft schätzt, 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.

**Ausflüge und Naturerlebnisse:** Bei einem geführten Ausflug zu einer antiken Stätte begeben wir uns auf die Spuren der alten Kulturen Lykiens. Türkische Tradition erleben wir hautnah, wenn über dem offenen Feuer im Steinkreis köstliche Gözleme zubereitet werden. Bei achtsamen Wanderungen entlang der Küste verbinden wir uns mit der Natur und genießen die Schönheit dieser besonderen Landschaft. An warmen Sommertagen schenkt uns ein Schweige-Walk mit Sonnenaufgangsmeditation am Strand wertvolle Momente der Ruhe, Klarheit und des Neubeginns.

**Anforderung:** Für die Touren solltest du eine gewisse Grundkondition mitbringen.

**Unterkunft:** Rund 120 km vom Flughafen Antalya entfernt liegt das Lykia 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, 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, orientalisches, 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.

**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 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

- **Yoga Nidra nach einem langen Tag Wandern**
- **Offenes Programm für individuelle Entscheidungen, Stille und Raum für sich**
- **der morgendliche Blick auf das Meer und auf die Ausläufer des Taurus Gebirges**
- **traditionelles Mittagessen in einer türkischen Familie**

## Tagesprogramm

### 1. Tag: Anreise und Willkommen

Die Anreise erfolgt individuell. Es stehen verschiedene Sammeltransfers zur Verfügung.

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

### 2. Tag: Wanderung Ulupniar – Cirali – Olympos

Wanderung über die **ewigen Feuer von Chimaera**. Strecke teils über steinigen Geröllboden. Mit Bademöglichkeiten und Mittagessen auf dem Weg.

Yoga- und Meditationseinheit mit Fokus auf **Stretch & Relax** (für Anfängerinnen und Fortgeschrittene); nach den Wanderungen zum Ausgleichen und um Muskelkater vorzubeugen und um frisch in die nächste Tour zu starten.

Wanderung: ca. 11 km, 250 Hm, Gehzeit: 3,5 - 4 Stunden

- **Verpflegung:** F, M, A
- **Unterkunft:** Lykia Lodge

### 3. Tag: Wanderung Musa Dag (Mosesberg)

andern durch **Pinien- und Sandelholzwälder**, mit Erkundung einer antiken Stätte auf dem Gipfel.

Yoga- und Meditationseinheit mit Fokus auf Stretch & Relax (für Anfängerinnen und Fortgeschrittene); nach den Wanderungen zum Ausgleichen und um Muskelkater vorzubeugen und um frisch in die nächste Tour zu starten.

Wanderung: ca. 15km, ca. 800 Hm, Gehzeit: 5,5 - 6 Stunden

- **Verpflegung:** F, M, A
- **Unterkunft:** Lykia Lodge

## 4. Tag: Tag zum Entspannen

Ein Tag zur freien Verfügung und mit ganz viel Zeit zum Lesen, Erholen, Baden, Ausruhen.

Yoga- und Meditationseinheit mit Fokus auf Stretch & Relax (für Anfängerinnen und Fortgeschrittene); nach den Wanderungen zum Ausgleichen und um Muskelkater vorzubeugen und um frisch in die nächste Tour zu starten.

- **Verpflegung:** F, M, A
- **Unterkunft:** Lykia Lodge

## 5. Tag: Wanderung zum Leuchtturm Gelidonya – Adrasan

Aufstieg zum **südlichsten Leuchtturm der Türkei** und auf dem Lykischen Wanderweg weiter nach **Adrasan**.

Wanderung: ca. 14,5 km, ca. 700 Hm, Gehzeit: 5 - 6 Stunden

- **Verpflegung:** F, M, A
- **Unterkunft:** Lykia Lodge

## 6. Tag: Yoga und optionaler Ausflug

Yoga- und Meditationseinheit mit Fokus auf Stretch & Relax (für Anfängerinnen und Fortgeschrittene).

**Optionaler Ausflug zur antiken Stätte von Arikanda**, der vor Ort buchbar ist, wenn sich ausreichend Teilnehmende finden (nicht im Reisepreis inbegriffen). Ein geführter Ausflug durch die hoch in den Bergen gelegene antike Stätte von Arikanda, mit beeindruckendem Stadion und **Hamam-Anlagen** und mit einem **traditionellen Mittagessen** in einer türkischen Familie.

- **Verpflegung:** F, M, A
- **Unterkunft:** Lykia Lodge

## 7. Tag: Wanderung zur Sazak-Bucht

Wanderung über eine alte Fortstraße entlang der Küste zu einer **ehemaligen Piratenbucht**. Je nach Wetterlage geht es mit dem Jeep oder dem Boot mit Badestop zurück ins Lykia.

Yoga- und Meditationseinheit mit Fokus auf Stretch & Relax (für Anfängerinnen und Fortgeschrittene).

Wanderung: ca. 10 km, 230 Hm, Gehzeit: 2,5 - 3 Stunden

- **Verpflegung:** F, M, A

- **Unterkunft:** Lykia Lodge

## 8. Tag: Abreise

Abreise erfolgt individuell. Es gibt verschiedene Sammeltransfers.

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

# Termine und Preise

**Teilnehmerinnenzahl:** 2 bis 20

### 11.10.2026 - 18.10.2026 | 8 Tage

| Kategorie                       | Preis p.P.        | EZ-Zuschlag |
|---------------------------------|-------------------|-------------|
| Doppelzimmer zur Doppelbelegung | <b>1.210,00 €</b> |             |
| Doppelzimmer zur Einzelnutzung  | <b>1.470,00 €</b> | 260,00 €    |
| Einzelzimmer                    | <b>1.440,00 €</b> | 230,00 €    |

### 01.11.2026 - 08.11.2026 | 8 Tage

| Kategorie                       | Preis p.P.        | EZ-Zuschlag |
|---------------------------------|-------------------|-------------|
| Doppelzimmer zur Doppelbelegung | <b>1.210,00 €</b> |             |
| Doppelzimmer zur Einzelnutzung  | <b>1.370,00 €</b> | 160,00 €    |
| Einzelzimmer                    | <b>1.340,00 €</b> | 130,00 €    |

### 29.11.2026 - 06.12.2026 | 8 Tage

| Kategorie                       | Preis p.P.        | EZ-Zuschlag |
|---------------------------------|-------------------|-------------|
| Doppelzimmer zur Doppelbelegung | <b>1.210,00 €</b> |             |
| Doppelzimmer zur Einzelnutzung  | <b>1.370,00 €</b> | 160,00 €    |
| Einzelzimmer                    | <b>1.340,00 €</b> | 130,00 €    |

### 28.03.2027 - 04.04.2027 | 8 Tage

| Kategorie                       | Preis p.P.        | EZ-Zuschlag |
|---------------------------------|-------------------|-------------|
| Doppelzimmer zur Doppelbelegung | <b>1.450,00 €</b> |             |
| Doppelzimmer zur Einzelnutzung  | <b>1.680,00 €</b> | 230,00 €    |
| Einzelzimmer                    | <b>1.630,00 €</b> | 180,00 €    |

### 04.04.2027 - 11.04.2027 | 8 Tage

| Kategorie                       | Preis p.P.        | EZ-Zuschlag |
|---------------------------------|-------------------|-------------|
| Doppelzimmer zur Doppelbelegung | <b>1.450,00 €</b> |             |
| Doppelzimmer zur Einzelnutzung  | <b>1.780,00 €</b> | 330,00 €    |
| Einzelzimmer                    | <b>1.730,00 €</b> | 280,00 €    |

#### 18.04.2027 - 25.04.2027 | 8 Tage

| Kategorie                       | Preis p.P. | EZ-Zuschlag |
|---------------------------------|------------|-------------|
| Doppelzimmer zur Doppelbelegung | 1.450,00 € |             |
| Doppelzimmer zur Einzelnutzung  | 1.780,00 € | 330,00 €    |
| Einzelzimmer                    | 1.730,00 € | 280,00 €    |

#### 10.10.2027 - 17.10.2027 | 8 Tage

| Kategorie                       | Preis p.P. | EZ-Zuschlag |
|---------------------------------|------------|-------------|
| Doppelzimmer zur Doppelbelegung | 1.450,00 € |             |
| Doppelzimmer zur Einzelnutzung  | 1.780,00 € | 330,00 €    |
| Einzelzimmer                    | 1.730,00 € | 280,00 €    |

#### 31.10.2027 - 07.11.2027 | 8 Tage

| Kategorie                       | Preis p.P. | EZ-Zuschlag |
|---------------------------------|------------|-------------|
| Doppelzimmer zur Doppelbelegung | 1.450,00 € |             |
| Doppelzimmer zur Einzelnutzung  | 1.680,00 € | 230,00 €    |
| Einzelzimmer                    | 1.630,00 € | 180,00 €    |

## Enthaltene Leistungen

- 7 Übernachtungen im DZ-Bungalow mit Du/WC bzw. der gebuchten Zimmerkategorie
- Vegetarische/vegane Vollpension (reichhaltiges Frühstücks-, Mittags- und Abendbuffet), auch mit Filterkaffee zum Frühstück und frischem Orangen- oder Granatapfelsaft
- ganztägig frisches Quellwasser, Kräuter für Tee, Ingwertee, Çay, frisches Obstbuffet der Saison, Süßspeisenbuffet
- 1x Dinner am Samstag mit türkisch-vegetarischen und veganen Spezialitäten, auf Wunsch zusätzlich Fisch und Fleisch
- täglich Strandtransfer (außer am An-/Abreisetag Sonntag)
- 5 x am Sonntag Transfer zu fixen Zeiten vom/bis Flughafen
- 4 Wanderungen
- 5 x 90 minütige Yoga-Einheiten, Fokus: Stretch & Relax
- 5 x dreißigminütige Meditationen oder Yoga Nidra

## 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
- Reiserücktritts- und Reiseabbruchversicherung

## Wunschleistungen

- CO2-Kompensation der Flüge mit Atmosfair

38 Euro