



Achtsame Auszeit • Türkei • Lykische Küste

Yoga und leichte Wanderungen an der lykischen Küste

Kanalwanderung, Sonnenuntergangstour & antike Stätte

Tage
8

Gruppengröße
2 bis 20

Reiseleiterin
Nina Meissner

Anforderung
☒ ☒ ☐ ☐ ☐

Gemeinsam genießen wir **acht Tage voller Yoga, leichter Wanderungen und Erholung** an der traumhaften lykischen Küste. Zwischen Bergen und Meer finden wir im [Lykia – Home of Happiness](#) Ruhe, Gemeinschaft und Zeit für uns. Eine Reise für Frauen, die Bewegung, Entspannung und mediterranen Genuss in besonderer Atmosphäre verbinden möchten.

Highlights im Programm

- **Ganzheitliche Yoga-Einheiten und Meditationen**
- **Halbtagsausflug zur antiken Stätte Arikanda**
- **Pool und Blick aufs Meer**
- **Vegetarische, vegane und mediterrane Vollverwöhnung**

Überblick zur Reise

Genussvolle Wandertouren um das Beydaglan Naturschutzgebiet 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 leichten 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 wohlthuenden 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 & 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.

Die Touren eignen sich auch für dich, wenn du noch keine Wandererfahrung hast. Jedoch solltest du eine gewisse Grundkondition mitbringen.

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.

Die Lykia Lodge – Home of Happiness: 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.

Verpflegung (türkisch-mediterrane Küche): 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 Büffets 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.

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.

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

- **Kanalwanderung durch Granatapfelplantage**
- **Wanderung zum Sonnenuntergang**
- **Offenes Programm für individuelle Entscheidungen, Raum für sich**
- **Der morgendliche Blick auf Meer und Ausläufer des Taurus Gebirges**

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 gibt es für alle ein gemeinsames Abendessen.

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

2.-7. Tag: Der Tagesablauf

Dich erwartet eine aktive Woche mit:

- 2 Wanderungen
- 5 90-minütige ganzheitliche Yoga-Einheiten mit Fokus „stretch & relax“ (Anfänger/Fortgeschrittene)
- 5 30-minütigen Meditationen oder Yoga Nidra
- 1 inkludierter Halbtagesausflug zu einer antiken Stätte von Arikanda inkl. Führung

Yoga & Meditation

- Fokus: Stretch & relax. Yogagrundkenntnisse sind hilfreich.

- Überwiegend nach den Wanderungen zum Körper ausgleichen, um Muskelkater vorzubeugen und um frisch in die nächste Tour zu starten.
- Hierbei helfen auch die ergänzenden Einheiten aus Meditationen und Yoga Nidra.

Erste Wanderung: Yazır - Cıralı Schlucht - Olympos

Kanalwanderung, durch Granatapfelplantagen und dörfliche Regionen. Mit Picknick unterwegs und Bademöglichkeiten.

Ø Strecke: ca. 10 km

Ø Höhenmeter: ca. 200 Hm bergauf, 400 Hm bergab

Ø Reine Gehzeit: ca. 3 Stunden

Zweite Wanderung: Adrasan – Karaöz

Wanderung zum Sonnenuntergang mit leichten Anstiegen über unebene Forstwege.

Ø Strecke: ca. 10 km

Ø Höhenmeter: ca. 330 Hm

Ø Reine Gehzeit: ca. 2,5 Stunden

Inkludierter Ausflug zur antiken Stätte von Arikanda in den Bergen

Ø Dauer: ca. 4 Stunden

Ø Deutschsprachige Führung durch die hoch in den Bergen gelegene antike Stätte von Arikanda, mit beeindruckendem Stadion und Hamam-Anlagen.

Ø Lunchpaket

Änderungen des Programms und der Wanderungen aus organisatorischen oder wetterbedingten Gründen bleiben der Veranstalterin vorbehalten.

- **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 22:00 - 6:30 Uhr und Abflug 2:30 - 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

15.11.2026 - 22.11.2026 | 8 Tage

Kategorie	Preis p.P.	EZ-Zuschlag
Doppelzimmer zur Doppelbelegung	1.120,00 €	
Doppelzimmer zur Einzelnutzung	1.280,00 €	160,00 €
Einzelzimmer	1.250,00 €	130,00 €

14.03.2027 - 21.03.2027 | 8 Tage

Kategorie	Preis p.P.	EZ-Zuschlag
Doppelzimmer zur Doppelbelegung	1.300,00 €	
Doppelzimmer zur Einzelnutzung	1.530,00 €	230,00 €
Einzelzimmer	1.480,00 €	180,00 €

14.11.2027 - 21.11.2027 | 8 Tage

Kategorie	Preis p.P.	EZ-Zuschlag
Doppelzimmer zur Doppelbelegung	1.300,00 €	
Doppelzimmer zur Einzelnutzung	1.530,00 €	230,00 €
Einzelzimmer	1.480,00 €	180,00 €

28.11.2027 - 05.12.2027 | 8 Tage

Kategorie	Preis p.P.	EZ-Zuschlag
Doppelzimmer zur Doppelbelegung	1.300,00 €	
Doppelzimmer zur Einzelnutzung	1.530,00 €	230,00 €
Einzelzimmer	1.480,00 €	180,00 €

Enthaltene Leistungen

- 7 Übernachtungen im DZ-Bungalow mit Du/WC bzw. in der gebuchten Zimmerkategorie
- Vegetarische/vegane Vollpension (reichhaltiges Frühstücks-, Mittags- und Abendbuffet), auch mit Filterkaffee und frischem Orangen- oder Granatapfelsatz zum Frühstück
- 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
- 2 Wanderungen
- Halbtagsausflug zur antiken Stätte Arikanda inkl. Führung
- 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