

WomenFairTravel

Reisen für Frauen mit Weltblick

Wandern • Türkei • Lykische Küste

Yoga und anspruchsvolle Wanderungen an der lykischen Küste

Freiheit und Weite genießen auf dem Lykischen Weg

Tage

8

Gruppengröße

2 bis 20

Reiseleiterin

Nina Meissner

Anforderung



Bei dieser **8-tägigen Wanderlust-Variante** im Lykia – Home of Happiness geht es auf die anspruchsvolleren Etappen des Lykischen Weges. Die Woche ist perfekt, wenn du wanderbegeistert und -erfahren bist und mit Yoga & Meditation Ausgleich suchst.

Highlights im Programm

- Tolle Touren über Almen, entlang der Küste und durch einen Canyon
- Spektakuläre Landschaften bei 2 Touren an der Küste & 2 Touren am Berg
- Optionale Bootstour, wenn das Wetter passt
- Ganzheitliche Yoga-Einheiten und Meditationen

Überblick zur Reise

Freiheit und Weite genießen steht im Vordergrund der anspruchsvolleren Etappen, die wir in der **"Wanderlust Plus"- Woche** gehen. Dich erwartet eine aktive Woche mit 4 Tagestouren auf dem "Lykischen Weg". Die Yogaeinheiten nach dem Wandern lassen dabei den Muskelkater vor der Türe und Meditationen und Yoga Nidra helfen dir, noch mehr bei dir anzukommen. Ob allein oder zu zweit - es entwickelt sich schnell eine Art große Familie, die dir spannende Bekanntschaften und genügend Freiraum lässt.

Die "Lykia Lodge - Home of Happiness" erwartet dich dazu 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, der Pool 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 wanderbegeistert bist und Erfahrung mit längeren Touren hast
- dich türkische Kultur interessiert
- und du mit Yoga & Meditation einen Ausgleich suchst

Wichtig zu wissen

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

Anforderung: Die Tagestouren in dieser Woche sind anspruchsvoll durch die Länge und Höhenmeter. Es sind keine Klettersteige, dennoch ist hier eine gute Trittsicherheit vorausgesetzt. Die Wege führen zum großen Teil über schmale Wanderpfade oder ausgewaschene Forstwege, teils länger bergauf & bergab, auf unebenem Boden, der teils geröllig ist. Zu diesen Wanderungen finden keine Alternativtouren statt. Für leichtere Halbtagestouren gibt es im Lykia [Yoga mit kleiner Wanderlust](#) und für Tagestouren mit etwas weniger Anspruch die Reihe [Yoga mit großer Wanderlust](#).

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 Kilometer 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 Köşks. 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 Buffets 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.

Ganztagig 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: 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

- **Seilbahn-Abfahrt vom höchsten Berg der Region**
- **Dehnen und Entspannen nach den langen Wandertagen**
- **Vegetarische, vegane und mediterrane Vollverwöhnung**
- **Der morgendliche Blick auf das Meer und auf die Ausläufer des Taurus Gebirges**

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 von Ulupinar nach Tekirova

Wanderung entlang verschiedener Buchten. Picknick und Bademöglichkeiten unterwegs. Die ersten 5-6 Kilometer Schotterwege, die nur bergab führen. Feste Schuhe sind Voraussetzung und ggf. Stöcke.

Fokus der Yoga- und Mediationseinheit liegt bei diesem Programm 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. 22 km, 500 Hm bergauf UND ca. 1.000 Hm bergab, Reine Gehzeit: ca. 5,5 Stunden

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

3. Tag: Wanderung Beycik - Tahtali

Unsere zweite Wanderung ist mit etwa 9 Kilometern zwar nicht so weit, dafür aber konditionell anspruchsvoll und technisch fordernd. Wir starten auf 1.100 Metern und laufen von dem Bergdorf Beycik hinauf auf den höchsten Berg der Region, den Tahtali Dağı. Runter geht es mit der Seilbahn. Das Ticket ist vor Ort zu zahlen.

Yoga- und Mediationseinheit 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. 9 km, ca. 1.360 Hm, Reine Gehzeit: 3,5 - 4 Stunden

- **Verpflegung:** F, LP, 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 Mediationseinheit 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 Çukuryayla - Gedelme

Die heutige Wanderung führt über Almen in der Höhe, inklusive Picknick unter einer uralten Platane.

Wanderung: ca. 16 km, ca. 500 Hm bergauf, 850 Hm bergab, reine Gehzeit: ca. 4,5 Stunden

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

6. Tag: Yoga und optionaler Ausflug

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

Als optionaler Ausflug besteht heute das Angebot, eine **Bootstour entlang der Küste mit Badestops** und Mittagessen an Bord zu unternehmen. Programmänderungen sind wetterbedingt möglich. Die Durchführung ist an eine Mindestteilnehmer:innenzahl gebunden. Vor Ort buchbar.

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

7. Tag: Wanderung von Ulupınar über die Maden-Bucht nach Çıralı

Heute steht eine abenteuerliche Küsten- und Canyon-Tour auf dem Programm. Wir wandern durch Pinienwälder und die Küste entlang. Für diese Wanderung ist gute Trittsicherheit erforderlich. Im Canyon muss an einer kurzen Stelle etwas geklettert werden.

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

Wanderung: ca. 13 km, ca. 500 Hm bergauf, 750 Hm bergab, reine Gehzeit: ca. 5 Stunden

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

8. Tag: Abreise

Abreise erfolgt individuell. Es gibt verschiedene Sammeltransfers.

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

Termine und Preise

Teilnehmerinnenzahl: 2 bis 20

18.10.2026 - 25.10.2026 | 8 Tage

Kategorie	Preis p.P.	EZ-Zuschlag
Doppelzimmer zur Doppelbelegung	1.230,00 €	
Doppelzimmer zur Einzelnutzung	1.390,00 €	160,00 €
Einzelzimmer	1.360,00 €	130,00 €

25.04.2027 - 02.05.2027 | 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 €

17.10.2027 - 24.10.2027 | 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 €

Enthaltene Leistungen

- 7 Übernachtungen im DZ-Bungalow mit Du/WC bzw. in der gebuchten Zimmerkategorie
- Vegetarische/vegane Vollpension als reichhaltiges Buffet
- Während Frühstück Filterkaffee, frischer Orangen- oder Granatapfelsaft (nach Saison)
- nachmittags & abends Süßspeisenbuffet
- ganztägig frisches Quellwasser, Kräuter für Tee, Ingwertee, Çay, frisches Obstbuffet der Saison
- 1x Dinner am Samstag mit türkisch-vegetarischen und veganen Spezialitäten, auf Wunsch zusätzlich Fisch und Fleisch
- Lunchpaket - selbst zusammenstellbar - oder Mittagessen am Wandertag
- täglich Strandtransfer (außer am An-/Abreisetag Sonntag)
- 5 x sonntags kostenloser Transfer zu fixen Zeiten vom/bis Flughafen
- 4 Ganztagswanderungen am Lykischen Weg mit anspruchsvollem Niveau, 10 km – 22 km Länge
- 5 x 90 Minuten Yoga Fokus: Stretch & Relax
- 5 x 30 Minuten Meditation oder Yoga Nidra

Nicht enthaltene Leistungen

- Internationaler Flug
- Reiserücktritts- und Reiseabbruchversicherung
- Tourismusabgabe: Die Abgabe berechnet sich mit 2% an der Netto- Reisesumme, die wird zwischen 12€ und 18€ liegen. Bezahlbar vor Ort
- Trinkgelder für Reiseleiterin, Fahrer und Hotelpersonal

- **Fakultative Ausflüge und Eintritte**

Wunschleistungen

- Klimaschutzbeitrag über Atmosfair
- Bootstour

38 Euro

75 Euro