

Calm & Active, Türkei - 8 Tage

Abwechslungsreiches Yoga Retreat an der lykischen Küste... im 'home of happiness', der LYKIA Lodge in Adrasan - Sonntag - Sonntag buchbar!

Die **LYKIA Lodge** in der Türkei bietet in idyllischer Atmosphäre ein abwechslungsreiches, offenes Programm... **Calm & Active!**

Entdecken Sie in der unberührten Natur der Lykischen Küste die Kraftquellen in sich, nur 90 km westlich von Antalya.

In der offenen und achtsamen Atmosphäre des Hauses kann jeder so sein, wie er möchte. Es gibt genug Platz im Haus und Garten, um sich zurückzuziehen. Um in Stille dem Wind und der inneren Stimme zu lauschen.

Werden Sie Teil der großen Lykia family .. Herzliche Gastfreundschaft, liebevolles Miteinander und nachhaltiger Umgang mit Mensch und Natur erwarten Sie.

Urlaub für alle Sinne an einem der magischsten Orte der Türkei. Hier kann man loslassen, ankommen und seinen Raum finden... Me-Time genießen und Gleichgesinnte treffen. Finden auch Sie Ihr home of happiness.

LYKIA Lodge, Türkei

Die **LYKIA Lodge** liegt idyllisch weit ab von allem, rund 120 km vom Zielflughafen Antalya entfernt. Von der Hauptstraße geht es noch 12 km weiter ins Tal hinein bis ins bäuerlich geprägte Adrasan.

Auf einem Hang gelegen, mit weitem Blick auf das Meer, umarmt von den Bergen, den Ausläufern des Taurus Gebirges erleben Sie hier eine Zeit der Freiheit, Ruhe, Aktivität und Zeit mit Gleichgesinnten. Jeder Gast kann frei sein und sein Maß finden, zwischen Aktivität und Endspannung.

Das sagt die LYKIA Lodge über sich:

Das Motto „back to basic“ ist das, was die LYKIA lodge sicher am besten beschreibt. Wir möchten unsere Gäste im Kern berühren und haben dafür ein liebevolles Umfeld geschaffen, dass vermitteln mag, was wirklich wichtig ist und wie viel wir eigentlich schon haben.

Eingewoben in die Idee von Gemeinschaft auf Augenhöhe.

Unser Luxus der Einfachheit: Qualitativ hochwertige Nahrung, so zubereitet, dass man es zu Hause so nachkochen mag und kann. Gutes Yoga, das wieder anbindet- ohne Leistung (push).

Ein nachhaltiges Lebenskonzept, eingebunden in die örtlichen Gegebenheiten und in dem wir ein wohlwollendes, wertschätzendes Miteinander zwischen den Menschen und mit unserer Umwelt pflegen möchten. Den Horizont weit werden lassen und aus dem Lykia heraus mit Land und Leuten in Berührung kommen.

Das ist, was uns wichtig ist.

Die Anlage:

In einem weiten, blühenden Garten gelegen verteilt findet jeder Gast sein eigenes kleines Häuschen. Er ist voller Düfte und den Stimmen der Natur. Viele Rückzugsorte, wie Hängematten oder Köşk, die traditionellen Sitzplattformen, die so gemütlich sind, das man gar nicht mehr aufstehen mag.

Da das Lykia rauchfrei ist, findet sich auch etwas abseits, von Bäumen umgeben, eine wunderschöne, großzügige Raucher-Lounge.

Herzstück ist die Terrasse mit dem großen Quellwasserpool. Sie lädt mit bequemen „Köşk“ und Sonnenliegen dazu ein, zu entspannen und einfach zu sein. Auch ist sie der perfekte Ort, um das leckere Essen an der langen Tafel mit Blick auf das Meer oder in den weiten Sternenhimmel zu genießen.

Im Haupthaus mit Restaurantbereich finden Sie ein Buffet und die Bar sowie eine gemütliche Lounge. Sie lädt nicht nur im Winter zum Verweilen ein, wenn der offene Kamin prasselt.

Das Essen:

Saisonale & regionale Küche werden im LYKIA großgeschrieben. Die Vollpension verwöhnt mit traditionellen türkischen Gerichten. Vegetarisch & vegan interpretiert. Alles wird mit viel Liebe und in Handarbeit zubereitet.

Leistungen:

- 7 Übernachtungen (in der gebuchten Zimmerkategorie).
- Vegetarisch/vegane Vollpension: Reichhaltiges Frühstücks- Mittags- und Abendbuffet, zum Frühstück und Mittagessen wird Bohnenkaffee serviert.
- Ganztägig: frisches Quellwasser, Kräuterauswahl zur Teezubereitung, türkischer Çay und Ingwerwasser, saisonales Obst, ganztags Kuchen & Süßspeisen.
- Kostenloser Sammeltransfer ab/bis Antalya Flughafen (nur sonntags zu 5 festen Abfahrtszeiten - weitere Informationen unter "Anreise")
- Täglicher Strandtransfer (außer sonntags, da An- bzw. - Abreisetag)
- Poolhandtücher & Haartrockner können kostenlos ausgeliehen werden.
- Offenes Programm - aktiv, meditativ, inspirierend
- 5x pro Woche 90 Min. Yoga (für Einsteiger und Fortgeschrittene)
- 5x pro Woche 30 Min. Meditation
- 2x Abendprogramm: (ca. 45 Min.) meditativ (z.B. Yoga Nidra, besondere Meditationen oder Fantasiereise) bis bewegt (z.B. Singen, Tanzen, o.ä.)
- 1x Besichtigung der antiken lykischen Stadt Olympos
- 1x Halbtagswanderung (festes Schuhwerk!), Route je nach Saison. In der heißen Jahreszeit stattdessen zum Sonnenaufgang Schweige-Walk mit Sonnenaufgangsmeditation am Strand und anschließender Bademöglichkeit
- 1x traditionelles Gözleme-Essen
- 1x Grillabend am Samstag mit Fisch, Fleisch und türkisch-vegetarischen Spezialitäten sowie musikalischem Rahmenprogramm
- Hinweise:
- Verlängerungswoche 40EUR Abschlag pro Person
- Es werden jeweils 2 Yogastunden in englischer und deutscher Sprache angeboten (meist parallel; bei wenigen englischsprachigen Gästen bilingual)
- die Ausflüge/Meditationen werden bi-lingual angeboten (englisch/deutsch)
- Bitte geben Sie bei Ihrer Buchung Lebensmittelunverträglichkeiten oder spezielle Ernährungsweisen bekannt. Das Lykia geht gerne auf Ihre Wünsche ein.
- Yogamatten sollten, müssen aber nicht mitgebracht werden
- Weiteres Ausflugs- und Aktivitäten-Programm „Lykische Küste entdecken“ (gegen Bezahlung)
- Angebot wechselt je nach Saison und Wochengestaltung
- Ausflug zu den Ewigen Feuern der Chimaera (40EUR-55EUR)
- Tages-Bootstour an der Lykischen Küste (je nach Saison) mit frischem Fisch, Früchten, Cay und Kuchen an Bord (65EUR-85EUR)
- Ausflug zur antiken lykischen Königsstadt Arikanda in den Bergen mit Mittagessen bei einer traditionellen türkischen Familie, je nach Saison möglich (45EUR-55EUR)
- Ausflug zur antiken Stätte Phaselis, je nach Saison möglich (40EUR-45EUR)
- Besuch des Wochenmarktes in Kumluca (20EUR-25EUR)
- Besuch der antiken Stätte Rhodiapolis (30EUR-35EUR)
- Tages-Wanderungen am Lykischen Weg (je nach Saison) mit Lunchpaket (45EUR-55EUR)
- Fahrrad mieten im LYKIA möglich: hochwertige deutsche Mountainbikes EUR 10/ Tag bzw. EUR 50/ Woche
- Beim Anmieten eines Autos für Tagestouren ist das LYKIA gerne behilflich
- Paragliding, Tauchen, Klettern, je nach Saison über

Hausgebackenes Brot, selbstgemachte Marmeladen und Aufstriche verwöhnen ebenso wie die selbst eingelegten Oliven und Gemüse.

Das vielfältige Frühstücksbuffet lockt mit Obstsalat, Müsli, hausgemachte Marmeladen und Aufstrichen, Joghurt, Ei-Variationen jeder Art, verschiedene türkische Käsesorten, Oliven, Gurken, Tomaten, Salat-Varianten, frische Kräuter und selbst gebackenem Brot. Immer wieder gibt es Besonderheiten wie Börek, Pogaça oder Pancakes. Dazu je nach Saison frischen, selbst gepressten Orangen- oder Granatapfelsaft.

Mittags erwartet den Genießer ein mediterranes Buffet mit frischen Salaten, Vorspeisen und einem leichten warmen Essen.

Abends verwöhnt ein großes, reichhaltiges Buffet mit einer vielfältigen Auswahl an leckeren Vorspeisen, Salaten und verschiedenen warmen Hauptgerichten. Am Samstagabend gibt es zu unserer vegetarisch/veganen Küche auch einmal Fisch oder Fleisch zur Auswahl.

Mit verführerischen türkischen Desserts sorgt die hauseigene Pâtissière dafür, dass es schwerfällt, an der Obst- und Dessert-Theke, die 24h zugänglich ist, vorbeizugehen.

Den ganzen Tag stehen Tee (Cay), frisches Bergquellwasser, frischer Ingwertee, Kräuter für Tee sowie morgens und mittags Filterkaffee kostenfrei bereit. Weitere Kaffeespezialitäten, Kurkuma -Latte, Smoothies, Softdrinks, regionaler Wein, Bier und Raki bieten das LYKIA zu ortsüblichen Preisen an.

Auf Laktose-/Milch- und Gluten-Unverträglichkeit sowie Nüsse nimmt das LYKIA gerne Rücksicht. Bitte lass uns dies gleich bei Buchung wissen.

Andere Unverträglichkeiten / Allergien bitten wir im Vorfeld mit uns abzuklären, da eine Verpflegung ggf. nicht oder gegen Mehrpreis möglich ist.

Zimmerkategorien und Ausstattung (insgesamt 33 Zimmer)

Die Tiny Houses verfügen alle über einen eigenen Eingang und eine kleine Terrasse. Bad, Klima- und Heizanlage, Fliegengitter und Komfort-Betten, komplettieren die Ausstattung. Nicht landestypisch ist die mitteleuropäische Bettwäsche mit Oberbetten und der hohe Wasserdruck. NEU: handgemachte, natürliche Seife für Haut & Haare auf dem Zimmer

EINZELZIMMER MINI

für 1 Personen, Einzelbett 100cm, 20 qm Anzahl begrenzt

Diese sind weiter unten im schönen Garten gelegen.

Unsere großen Doppel- und Einzelzimmer verfügen zusätzlich über ein Sofa und Verdunklungsvorhänge. Sie verteilen sich über den ganzen Garten und in der Nähe des Haupthauses.

DOPPELZIMMER

für 2 Personen, Doppelbett 160cm oder 2 Betten 100cm zusammen, 30 qm

EINZELZIMMER EINZELBETT

für 1 Personen, Einzelbett 100cm, 30 qm

EINZELZIMMER DOPPELBETT

für 1 Personen, Doppelbett 160cm, 30 qm Anzahl begrenzt

Digital Detox inklusive

Das LYKIA verzichtet bewusst auf W-Lan und Elektrogeräte im Zimmer, damit Sie sich richtig erholen können. Auf Wunsch ist auch komplett stromfreies Schlafen möglich

Strandshuttle

Vom LYKIA Gelände aus läuft man ca. 20 Gehminuten oder fährt mit dem Strand Shuttle entlang Granatapfel- und Orangenhainen zum Meer, sowie zu den kleinen gemütlichen Strand- und Flusscafes.

Die Shuttles fahren ja nach Jahreszeit 2-4 mal am Tag.

Massagen

Das ganze Jahr über bietet der gut ausgebildete Hausmasseur Murat unterschiedliche Massagen an, von klassischer Massage bis Lymphdrainage. Preise nach Länge 45€ bis 90€.

Von Zeit zu Zeit werden auch andere, wechselnde Behandlungen angeboten.

Partnerfirmen möglich
Wiederkommer-Rabatt (mit Frühbucherrabatt kombinierbar)

Reisen Sie 2x innerhalb einer Saison (März-Dez) in die Lykia Lodge und erhalten Sie auf den 2. Urlaub 10% Rabatt (Ausnahme:

Weihnachts/Silvesterprogramm = 5%).

Nicht im Reisepreis enthalten:

- Anreise/Flug - weitere Informationen hierzu finden Sie unter "Anreise"

- Tourismusabgabe in Höhe von 2% auf die netto Rechnungssumme (zahlbar direkt vor Ort)

zubuchbare Optionen / Ermäßigungen:

Just-Be ohne Programm -130 €

Preis:

28.04.2024 - 05.05.2024 - LYKIA Lodge, Türkei

Doppelzimmer (2er Belegung) 1090 €

Einzelzimmer mini 1150 €

Einzelzimmer mit Doppelbett 1240 €

Einzelzimmer mit Einzelbett 1210 €



Yoga / Ausflüge

Es stehen zwei beheizbare Yoga-Hallen, 120 qm und 80qm (80qm Halle im Sommer offen nutzbar), sowie eine Übungsplattform mit 35 qm zur Verfügung.

Yogamatten und alle Hilfsmittel sind vorhanden.

Im Haus wird fließend Deutsch gesprochen, die Yoga-Stunden finden immer auf Deutsch statt. Sollten internationale Gäste im Haus sein, findet auch ein Kurs auf Englisch statt. Bei wenigen englischen Gästen sind die Stunden bi-linguale, die Meditationen und Ausflüge in deutscher und englischer Sprache bi-lingual, so dass alle Gäste daran teilnehmen können.

Umwelt:

Dosen & Plastikflaschen werden nicht genutzt

Nicht mehr verwertete Lebensmittel werden an die eigenen Hühner & Schafe verfüttert

Hühnerschar und Katzen als natürlicher Parasitenschutz

Upcycling statt wegwerfen

Verwendung regionaler & nachhaltiger Materialien

[Und hier ein paar 'Live'-Eindrücke - KLICK!](#)

