

## Große WanderLust

Den traumhaften „Lykischen Weg“ im Süden der Türkei entdecken, entlang der Küste und durch die Berge wandern? Dazu Yoga-Einheiten und Meditation als Ausgleich?

Das alles im grünen Paradies der LYKIA lodge mitten in der Natur - vollkommener kann ein Urlaub nicht sein!



### Dich erwartet eine aktive Woche mit:

- 4 Tagestour Wanderungen
- 5 90-minütige ganzheitliche Yoga-Einheiten mit Fokus „stretch & relax“ (Anfänger/Fortgeschrittene)
- 5 30-minütige Meditationen oder Yoga Nidra

**Die Woche ist perfekt für dich**, wenn du wanderbegeistert bist, türkische Kultur erleben möchtest und mit Yoga & Meditation einen Ausgleich suchst. Ob allein oder zu zweit, es entwickelt sich schnell eine Art große Familie, die dir spannende Bekanntschaften und genügend Freiraum lässt.

### Voraussetzung & Tourenniveau:

Gute Trittsicherheit ist erforderlich. Die Wanderwege sind größtenteils schmale Wanderpfade, die teilweise länger bergauf oder bergab führen.

Für die beiden längeren der insgesamt 4 Wanderungen werden kürzere Alternativrouten mit einer Mindestteilnehmerzahl von 4 Personen angeboten.

### Empfohlene Ausrüstung:

- Feste Wanderschuhe, normale Turnschuhe sind nicht ausreichend. Bei den 2 großen Touren hohe Schuhe.
- Tagesrucksack mit Trinkflasche, Sonnenschutz und Kopfbedeckung und ggf. Wechselkleidung.
- Funktionskleidung, ggf. Wanderstöcke.

### 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.

### Zeiträume:

- Frühlingswochen: 23.03. – 30.03., 30.03.- 06.04. und 13.04. – 20.04.2025
- Herbstwochen: 12.10. – 19.10. und 02.11. – 09.11.2025

### Preise:

- Doppelzimmer pro Person: 1.170€
- Einzelzimmer 30 qm: 1.300€
- Einzelzimmer Doppelbett: 1.330€
- Einzelzimmer mini: 1.240€

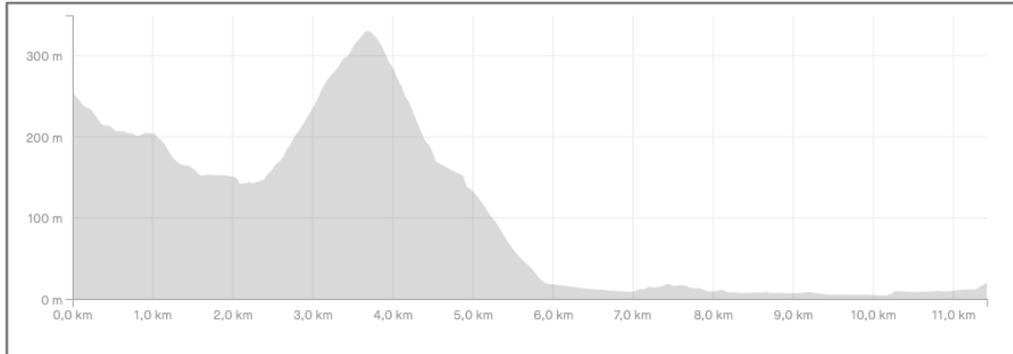
Als Folgewoche vergünstigt.

## Erste Wanderung:

### Ulupniar – Ciralı - Olympos

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

- Strecke: ca. 11km
- Höhenmeter: ca. 250 Hm
- Reine Gehzeit: ca. 3,5 – 4 Stunden gesamt

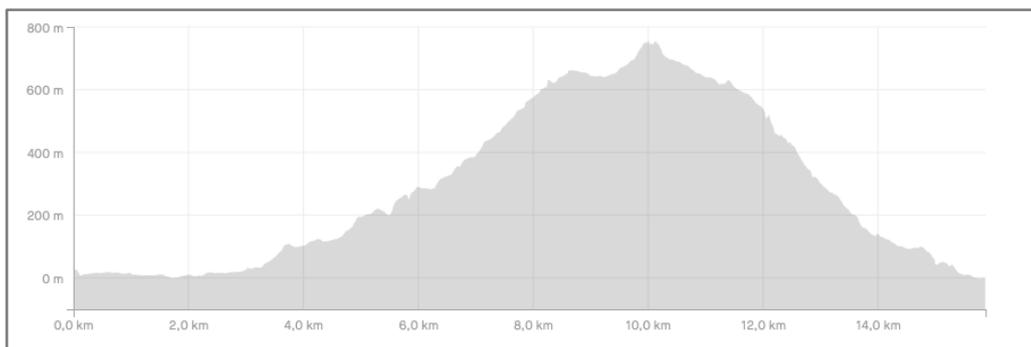


## Zweite Wanderung:

### Musa Dağ (Mosesberg)

Durch Pinien- und Sandelholzwälder, mit Erkundung einer antiken Stätte auf dem Gipfel.

- Strecke: ca. 15 km
- Höhenmeter: ca. 800 Hm
- Reine Gehzeit: ca. 5,5 - 6 Stunden

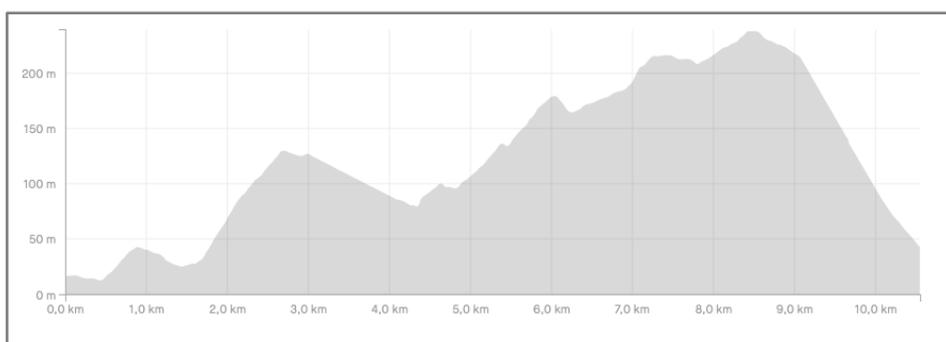


## ALTERNATIVTOUR zur zweiten Wanderung:

### Adrasan - Olympos

Am Fuß des Musa Dağ-Berges, vorbei an Ziegen und grünen Wiesen über eine breite Forststraße.

- Strecke: ca. 10,5 km
- Höhenmeter: ca. 300 Hm
- Reine Gehzeit: ca. 2 – 2,5 Stunden

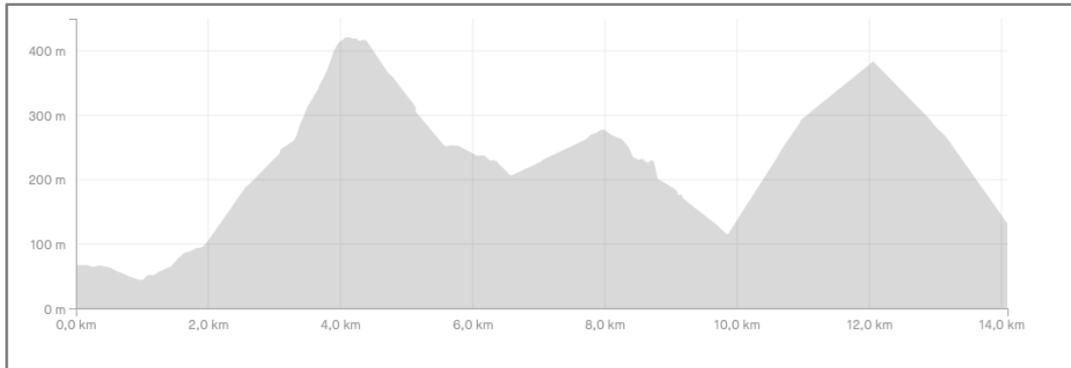


### Dritte Wanderung:

#### Leuchtturm Gelidonya - Adrasan

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

- Strecke: ca. 14,5 km
- Höhenmeter: ca. 700 Hm
- Reine Gehzeit: ca. 5-6 Stunden

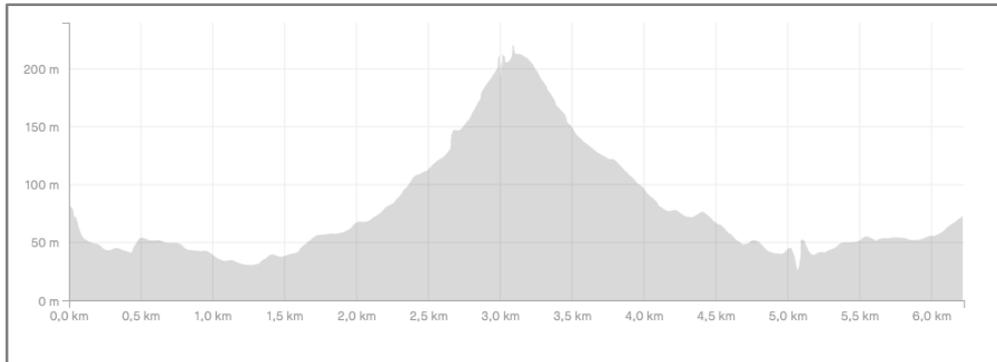


### ALTERNATIVTOUR zur dritten Wanderung:

#### Leuchtturm Gelidonya-Badebucht

Aufstieg zum südlichsten Leuchtturm der Türkei über einen schmalen Waldpfad. Mit wunderschöner Aussicht und Abstieg mit Baden im Anschluss.

- Strecke: ca. 6 km
- Höhenmeter: ca. 200 Hm
- Reine Gehzeit: ca. 1,5 Stunden

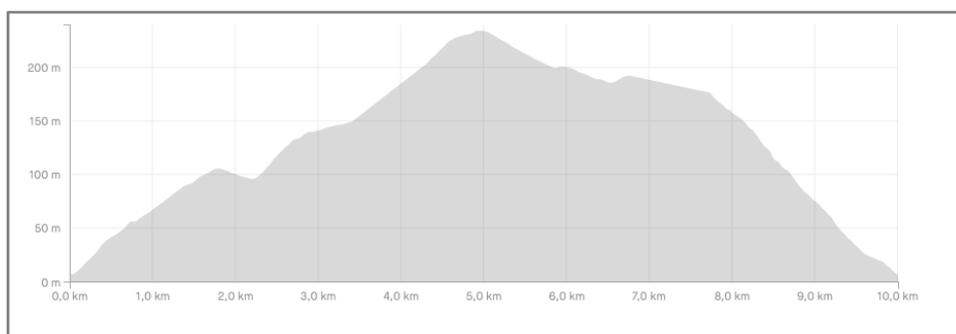


### Vierte Wanderung:

#### Sazak Bucht

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

- Strecke: ca. 10 km
- Höhenmeter: ca. 230 Hm
- Reine Gehzeit: ca. 2,5 – 3 Stunden



### **Optionaler Ausflug:**

#### **Antike Stätte von Arikanda**

- €55 pro Person, Mindestteilnehmerzahl gebunden.
- Vor Ort buchbar.
- Deutschsprachige Führung durch die hoch in den Bergen gelegene antike Stätte von Arikanda, mit beeindruckendem Stadion und Hamam-Anlagen.
- Traditionelles Mittagessen in einer türkischen Familie inklusive (Getränke extra).

### **Verpflegung:**

Lunchpaket bei den zwei langen und alternativen Wanderungen. Das Paket kann selber zusammengestellt werden. Picknick bzw. Mittagessen bei den zwei anderen Touren.

*Änderungen des Programms und der Wanderungen aus organisatorischen oder wetterbedingten Gründen bleiben dem Veranstalter vorbehalten.*