

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: 24.03. – 31.03. und 14.04. – 21.04.2024
- Herbstwochen: 13.10. – 20.10. und 03.11. – 10.11.2024

Preise:

- Doppelzimmer pro Person: 1.170€
- Einzelzimmer 30 qm: 1.290€
- Einzelzimmer Doppelbett: 1.320€
- Einzelzimmer mini: 1.230€

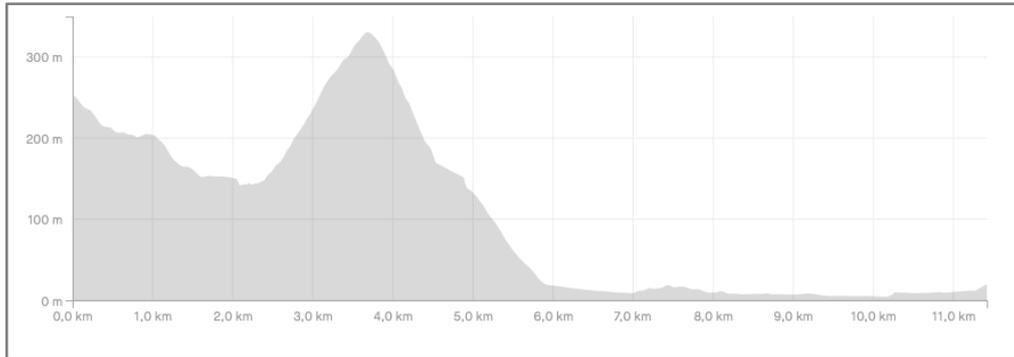
Als Folgewoche vergünstigt.

Erste Wanderung:

Ulupnar – Cıralı - 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

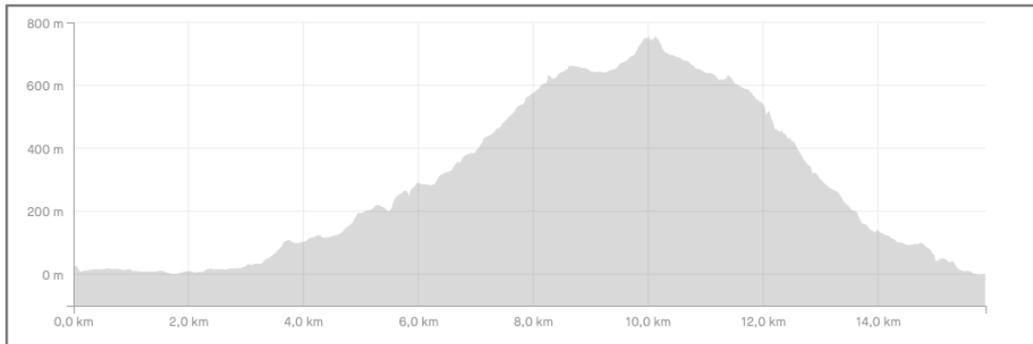


Zweite Wanderung:

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

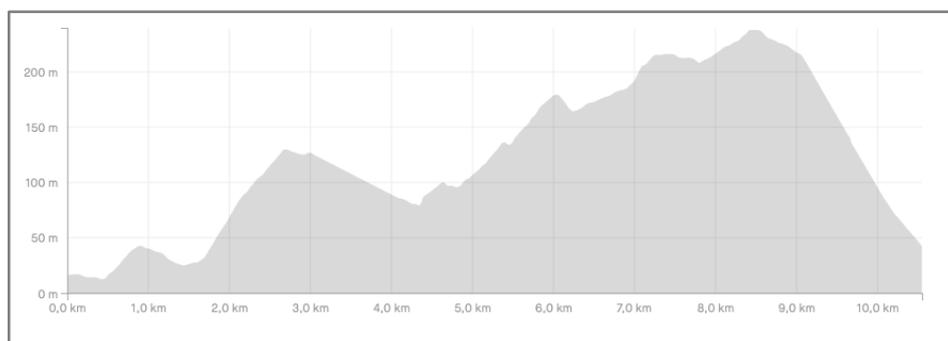


ALTERNATIVTOUR zur zweiten Wanderung:

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

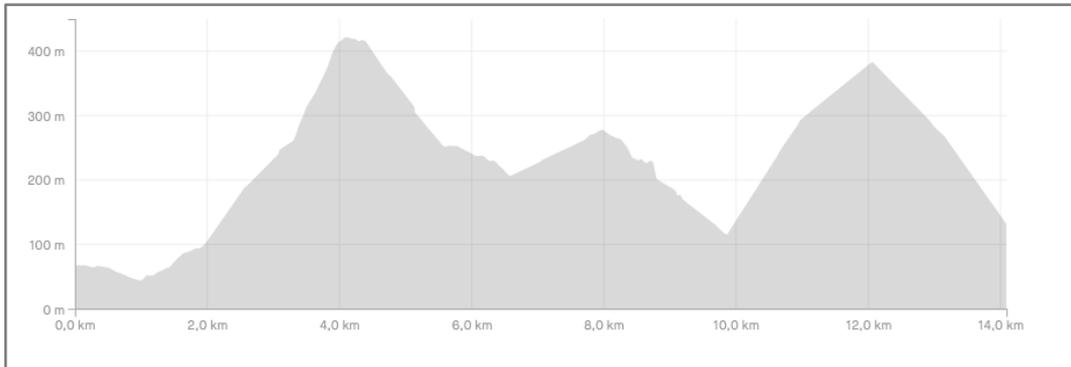


Dritte Wanderung:

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

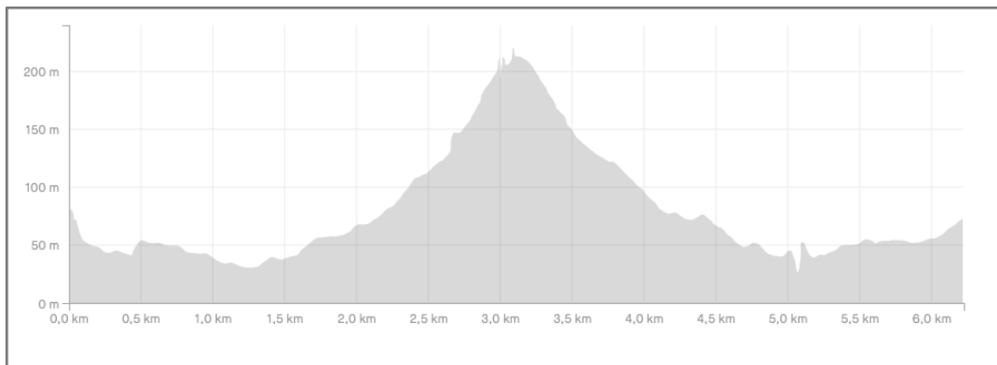


ALTERNATIVTOUR zur dritten Wanderung:

Leuchtturm Gelidonya-Badebucht

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

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

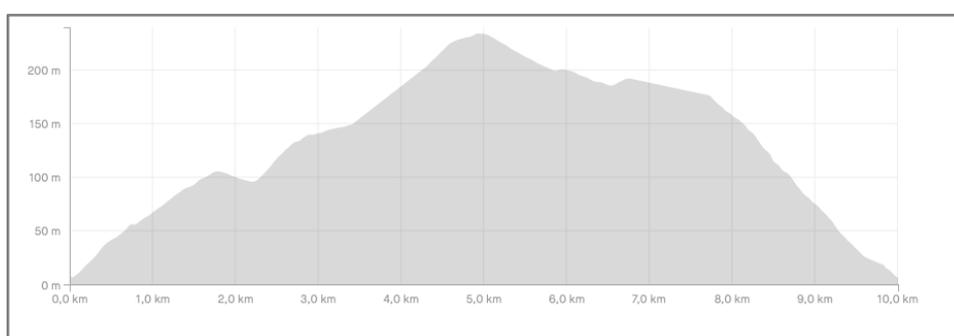


Vierte Wanderung:

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.