

## Kleine WanderLust

Bei Meditationen und Yoga deinen Gedanken freien Lauf lassen und bei zwei Wanderungen die traumhafte Natur um das Beydağları Naturschutzgebiet erkunden? Die traumhafte LYKIA lodge inmitten grüner Natur, drei Kilometer vom Meer entfernt, ist der perfekte Ausgangsort dafür.



### 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 Ausflug zu einer Antiken Stätte

**Diese Auszeit ist der perfekte Mix** aus Yoga, Wandern, Relaxen und türkischer Kultur. In einer offenen Atmosphäre findet man schnell Anschluss, egal ob du allein reist oder gemeinsam mit Partner oder Freunden.

### Voraussetzung:

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

### Empfohlene Ausrüstung:

- Feste Wanderschuhe. Normale Turnschuhe sind nicht zu empfehlen, im Notfall mit gutem Profil ausreichend.
- Tagesrucksack mit Trinkflasche, Sonnenschutz und Kopfbedeckung.
- Ggf. Funktionskleidung und 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:

- Frühlingswoche: 10.03. - 17.03.2024
- Herbstwoche: 17.11. - 24.11.2024

### Preise:

- Doppelzimmer pro Person: 1.090€
- Einzelzimmer 30 qm: 1.210€
- Einzelzimmer Doppelbett: 1.240€
- Einzelzimmer mini: 1.150€

Die Folgewoche ist vergünstigt.

### Erste Wanderung:

#### Yazır - Cıralı Schlucht - Olympos

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

- Strecke: ca. 10 km
- Höhenmeter: ca. 200 Hm bergauf, 400 Hm bergab
- Reine Gehzeit: ca. 3 Stunden

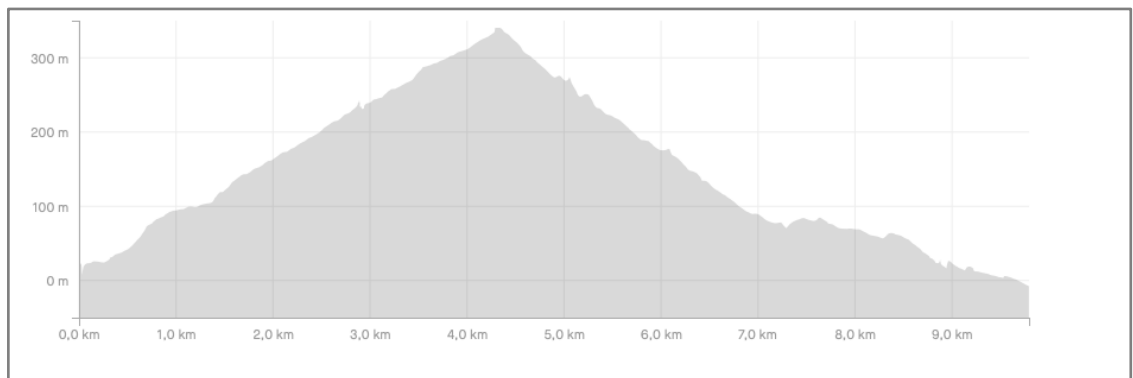


### Zweite Wanderung:

#### Adrasan – Karaöz

Wanderung zum Sonnenuntergang mit leichten Anstiegen über unebene Forstwege.

- Strecke: ca. 10 km
- Höhenmeter: ca. 330 Hm
- Reine Gehzeit: ca. 2,5 Stunden



### Inkludierter Ausflug zur antiken Stätte von Phaselis:

- Dauer: ca. 4 Stunden.
- Beeindruckende, von Kiefern umgebene Ausgrabungsstätte mit teils sehr gut erhaltenen Relikten wie ein antikes Aquädukt, Amphitheater und Agora.
- Ehemalige Stadt mit drei Häfen. Heute kann man dort, wo das Land das Meer trifft, Teile der versunkenen Hafenanlage sehen.

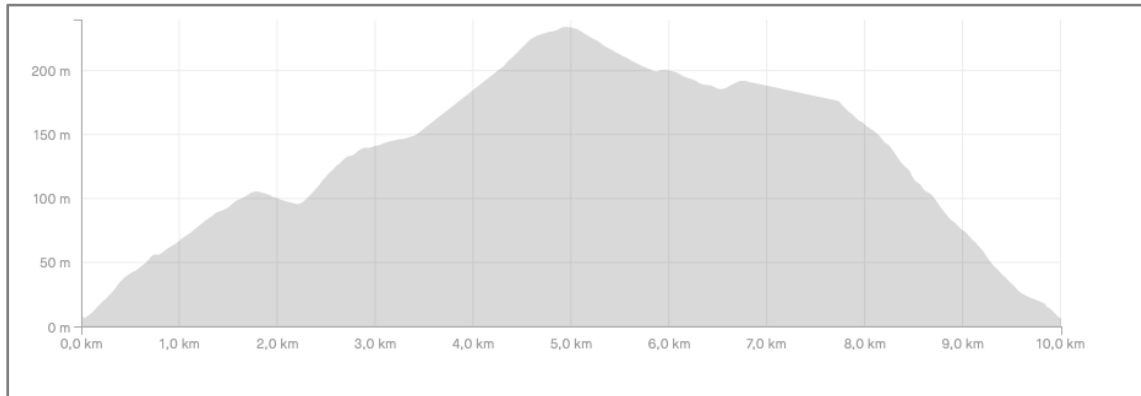
### Zusätzliche Wanderungen:

- Vor Ort buchbar
- € 45,- pro Person, ab 6 Personen

### Sazak Bucht

Wanderung zu einer ehemaligen Piratenbucht und mit dem Jeep oder Trecker zurück ins LYKIA.

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



### Ewige Feuer der Chimaera

Teilwanderung auf dem Lykischen Weg durch einen Mischwald zu den ewigen Feuern der Chimaera.

- Strecke: ca. 4 - 5 km
- Höhenmeter: ca. 185 Hm (steilerer Aufstieg)
- Reine Gehzeit: ca. 1,5 - 2 Stunden

