

Ein Ort für Yoga: Die Lykische Küste ist noch ein Geheimtipp. Zwei Autostunden von Antalya entfernt, ist der Massentourismus noch nicht angekommen



BILDER: INDIGOURLAUB, ANNEMARIE JOSEF (2), CHRISTINE JENICHL

Auszeit für wilde Amazonen

Lykische Küste/Südtürkei. „Yoga für die Frau“ – Urlaub für Alleinreisende unter Gleichgesinnten

VON ANNEMARIE JOSEF

Endlich frei. Martina, die Buchhändlerin aus Gallneukirchen, Oberösterreich, freut sich auf ihren ersten Urlaub seit zehn Monaten. Auch Christel, die Managerin aus Berlin, ist froh, dass sie jetzt weg vom Stress ist. Sie will erst einmal ausschlafen, fühlt sich erschöpft. Die Yoga-Morgeneinheiten um 7:30 Uhr machen ihr ein wenig Sorge.

Mondgruß und Affentanz

Beide allein reisenden Frauen gehören zum Seminar „Yoga für die Frau“, das hier, an der Lykischen Küste in der Südtürkei abgehalten wird. Auf dem Programm steht Luna Yoga, eine von Frauen für Frauen entwickelte lustvolle Körperkunst und Heilweise, die auf die Besonderheit der Weiblichkeit wie Zyklus, Beckenboden und Hormonhaushalt eingeht. Dazu gehören Körperhaltungen wie die Leopardin und die wilde Amazone, der Mondgruß oder der Affentanz.

Das klingt vielleicht ein bisschen nach Ausdruckstanz, zu viel Kräutertee und Überspiritualität, bringt aber tatsächlich einen ordentlichen Rums an Energie. „Wir können die Körpermitte befeuern, hier sitzt unser Kraftzentrum“, sagt Romana Steinhuber. Die Yogalehrerin aus Oberösterreich unterrichtet seit zehn Jahren Frauenyoga und hat 20-jährige Erfahrung in Akupunkturmassage sowie Shiatsu.

Ankommen – und da sein

Beiden Übungen soll der Nacken nicht überstreckt werden, die Schultern gehören entspannt, der Atem fließt. Es geht darum, sich richtig einzurichten, bevor die Körperhaltungen praktiziert werden. In der Nähe kräht ein Hahn, eine Ziege meckert vor

sich hin. Wir müssen lachen. Wir – das sind zwölf Frauen aus Österreich, Deutschland, der Schweiz und Südtirol zwischen 43 und 65 Jahren – haben etwas gemeinsam: Die Suche nach Entspannung, sorgenfreier Zeit und neuer Stärke.

Der Urlaubsort ist dafür ideal, liegt mitten in einem Naturschutzgebiet: Er ist das von der Deutschen Nina Meißner und ihrem türkischen Mann Ismail geführte Gäste- und Seminarhaus Lykia, das sich auf Yoga-Retreats spezialisiert hat. Der Münchner Architekt Guido, 58, der nicht zu unserer Gruppe gehört, aber gemeinsam mit seiner Frau und zwei befreundeten Ehepaaren zum parallel laufenden Programm der „aktiven Auszeit“ angereist ist, beschreibt seine erste Erfahrung als Yoga-Anfänger in Lykien so: „Das Schöne ist, du kommst an und bist sofort da.“

Zeit unter Gleichgesinnten

Christel, die 60-jährige erschöpfte Managerin aus Berlin, spricht immer wieder aus, was einem in den Sinn kommt beim Blick von der Pool-Terrasse bis zur Bucht des zwei Kilometer entfernten Dorfes Adrasan: „Das ist wie im Paradies.“

Das Paradies liegt zwei Autostunden von Antalya entfernt und bietet neben 10.000 m² Garten, 33 einfachen blitzsauberen Zimmern, vegetarischer und veganer Kost am Ende jeder Woche eine Poolparty, bei der schon so mancher Yogi in die Nacht hineingetanz hat. Ja, ein Vorurteil kann beiseitegeräumt werden: Die Menschen, die hierherkommen, sind weder Gesundheitsfanatiker noch Genussverächter.

Man verbringt Zeit unter Gleichgesinnten, leicht ergeben sich Gespräche über Reisen, Liebe, Beruf und das Leben an

sich. Keiner reist am Ende der Woche ab, ohne Adressen ausgetauscht zu haben, neue Freundschaften entstehen.

Traumstrände der Piraten

Ins Gepäck kommen auch Eindrücke einer Traum-Landschaft, die der Massentourismus noch nicht erreicht hat. Wir machen eine Bootstour mit İlhan, dem Archäologen, und steuern Strände der Lykischen Küste an, Schlammpeeling inklusive. İlhan erzählt von Piratenzeiten und von den vielen antiken Stätten im Umkreis. Das nur wenig entfernte Olympos zum Beispiel, in den 1960ern ein Mekka der Hippies, bis heute sehenswert, mit beeindruckenden Jahrtausendealten Ausgrabungen, Feenwald und herrlichem Strand. Oder die versunkene Stadt Kekova.

Christel aus Berlin strahlt, als sie vom Schnorcheln ins Boot zurückklettert. Sie hat übrigens fast alle Morgeneinheiten geschwimmt. Als Einzige – dafür hat sie ganz spontan noch ein paar Tage drangehängt.



„Yoga für die Frau“ ist Urlaub unter Gleichgesinnten. Das Schlammpeeling ist inklusive



Schnorcheln & baden: Bootsausflug in Traumbuchten



Info



Indigourlaub Der Linzer Reiseanbieter hat sich auf das Motto „Alleine reisen, aber nicht alleine sein“ spezialisiert. Schwerpunkte sind Yoga, Qi Gong, Meditation sowie Ayurvedakuren. Mehr Infos und weitere Yoga-Reisen nach Lykien, Andalusien, Schweden & Co: www.indigourlaub.com

Yoga für die Frau Nächste Termine mit zwei Yoga-Einheiten pro Tag: Nationalpark Kalkalpen, 16.–20. Sept., 485 € (4 Nächte und HP). – Bali, 31. Okt. bis 13. Nov. um 1440 € (13 Nächte, Ausflüge, HP, vegetarisch oder mit Fleisch/Fisch) – Südtürkei/Lykische Küste 26. Juni bis 3. Juli 2016, 840 € (im Preis: 7 Nächte, vegetarisch/vegane VP, Sammeltransfer vom Flughafen).

Anreise Indigo hilft bei der Flugbuchung. Direktflüge in die Türkei z.B. auf www.austrian.com und www.sunexpress.com

Währung 1 Türkische Lira entspricht ca. 0,34 €

Ausflug Tagesausflug mit dem Boot entlang der Lykischen Küste, u.a. an die Sazak-Bucht, kostet ca. 40 €.

E-Visum Österreichische Staatsbürger benötigen ein Visum. Am einfachsten als eVisum. www.evisa.gov.tr

Auskünfte Türkische Botschaft in Wien ☎ 01/512 21 28, turkinfo.at

