



Calm & Active

Bei unserem „Calm & Active“-Paket haben wir unseren Lieblingmix aus Yoga, Meditation, Kultur & Ausflügen für Dich zusammengestellt. Hier hast Du den Raum, Balance zwischen Entspannung, Aktivität und Me-Time zu finden. Erschaffe dir deinen Tag, wie er dir gefällt.

Wenn Du mittags zum Strand gelaufen bist und das Rauschen des Meeres, die Sonne auf der Haut und das Liegen im weichen Sand gerade verlockender sind als deine Yogamatte, dann tue genau das, was für Dich richtig ist. Unsere Yoga- und Meditationseinheiten am Morgen und/oder Abend sind Einladungen, deinem Körper und Geist Gutes zu tun.

Liebevoll aus dem Herzen praktizieren & zu unterrichten macht das Yoga im Lykia aus. Sich öffnen, zurück in die eigene Kraft kommen & Stabilität schaffen, sind die Basis des Unterrichts.

Mit Alternativen für Anfänger & Fortgeschrittene und achtsamer Ausrichtung darf jeder so sein, wie er ist und seine Praxis genießen.

Eingerahmt von Atemtechniken & „Shavasana“ der wunderbaren Endentspannung erlebst du hier ein ganzheitliches Yoga aus Anspannung & Entspannung.

Yoga ist für uns mehr als nur fotogene Asanas, es ist die Freude am Praktizieren, am eigenen Sein und am Leben. Dabei ist es wichtig, mit dem Atem im Fokus zu praktizieren um die Verbindung von außen nach innen zu erschaffen, zum eigenen Selbst. So lösen sich Spannungen, körperlich sowie emotional.

Fühle den Atem der alten Götter, bei einem geführten Ausflug in eine antike Stätte.

Genieße türkische Kultur, wenn über dem offenen Feuer im Steinkreis leckere, traditionelle Gözleme zubereitet werden. Spüre bei einer achtsamen Wanderung entlang der Küste die Verbindung zur Natur und zu dir oder an den heißen Sommertagen die Magie des Neuanfangs, bei einem Schweigewalk mit Sonnenaufgangsmeditation am Strand.

Wenn Du vor Ort Lust auf mehr bekommst, bietet das LYKIA zusätzlich etliche Aktivitäten an: Chillen bei einer Bootstour im türkisblauen Meer, Land & Leute auf dem Wochenmarkt, die Kraft des Ewigen Feuers von Chimaera, aussichtsreiche Wanderungen... oder du gehst allein auf Entdeckungstour - zu Fuß oder mit dem Mountainbike.

Termine

Siehe separate Übersicht aller Wochen

Yoga & Meditation

5 x Yoga á 90 Minuten an 5 Tagen die Woche. Für Anfänger & geübte Yogis

5 x Meditation á 30 Minuten an 5 Tagen die Woche

morgens oder abends

1 x Aktiv-Session á 45 min, wie bewegte Meditationen, Mantra Singen, Tanzen oder Bewegungsarbeit

1 x Meditativ-Session á 45 min, wie Yoga Nidra, Fantasiereise, Lichtmeditation



Ausflüge & Kultur

1 Ausflug zur Antiken Stätte Olympos, mit Badezeit, ca 3,5 Std.

1 achtsame Wanderung ca. 3 Std. – in der warmen Jahreszeit als Schweige-Walk mit Sonnenaufgangsmeditation am Strand

1 traditionelles Gözleme Mittagessen im Freien mit Show Cooking

7 Übernachtungen

in gebuchter Zimmerkategorie

Vegetarische/ vegane Vollpension

Vielfältiges Frühstücks- und Abendbuffet, Mittagsbuffet. Ganztägig frisches Quellwasser, Kräuter & Tee-Auswahl, frisches Obstbuffet der Saison, Süßspeisen. Am Samstagabend optional auch Fisch oder Fleisch möglich. Lass dich verführen.

Flughafentransfer

Inklusive, sonntags zu 5 fixen Zeiten

Siehe sep. Auflistung

Preise

Zimmerausstattung siehe sep. Auflistung

DOPPELZIMMER

für 2 Personen, Doppelbett oder 2 Betten, 30 qm

€ 735,- / pro Pers. & Woche

Folgeweche € 695,-

EINZELZIMMER

für 1 Personen, 2 Betten, 30 qm

€ 855,- / pro Woche

Folgeweche € 815,-

EINZELZIMMER DOPPELBETT

für 1 Personen, Doppelbett, 30 qm

Anzahl begrenzt

€ 885,- / pro Woche

Folgeweche € 845,-

EINZELZIMMER MINI

für 1 Personen, Einzelbett, 20 qm

Anzahl begrenzt

€ 795,- / pro Woche

Folgeweche € 755,-



Zusätzliche Ausflüge:

Zusätzlich zu den inkludierten Ausflügen bietet das LYKIA jede Woche, je nach Saison weitere, unterschiedliche Ausflüge an.

Zum Beispiel:

Tages-Bootstour entlang der Küste (ca. Mai bis Ende Oktober)	ab 50€
Ausflug am Nachmittag bis Abend zu den Ewigen feuern der Cimaera	ab 30€
Antike Stätte von Rhodiapolis, einer alten Heilstätte	ab 25€
Antike Stätte von Phaselis mit Picknick	ab 35€
Antike Stätte von Arikanda mit Mittagessen in einer türkischen Familie	ab 35€
Halbtages Wanderung unterschiedlicher Ziele	ab 15€
Traditioneller Wochenmarkt	ab 15€
Sonnenuntergangs-Baden	ab 15€

Die Ausflüge sind ja nach Angebot vor Ort buchbar, zahlbar bar vor Ort.