AYURVEDA & YOGA TRAVEL



Yogaferien in der Türkei: Aktiv und entspannt an der lykischen Küste

Willkommen in der LYKIA Lodge – einem kleinen Paradies in der Türkei, in dem Sie loslasse

Gönnen Sie sich eine Woche der Ruhe, Inspiration und Lebensfreude in der LYKIA Lodge in der Türkei. Dieses Retreat vereint Yoga, Meditation, Meeresbrise und kulturelle Ausflüge zu einer Auszeit für Körper und Geist. Freuen Sie sich auf eine herzliche Gemeinschaft, spannende neue Bekanntschaften und gemeinsame Mahlzeiten an der langen Tafel. Die tägliche Yogapraxis – für Anfänger*innen wie Geübte geeignet – wird durch Meditation, Wanderungen und einem Besuch zu einer antiken Stätte ergänzt. Nina und Ismael Gürkan und ihr erfahrenes Team begleiten Sie mit viel Herz durch diese vielseitige Woche.

AUF EINEN BLICK

8 Tage

ab CHF 1'610.-

Yoga

Deutschsprachiger Yogaunterricht

Individualreise

- Naturnahe Unterkunft in ruhiger Umgebung
- Deutschsprachiger Yoga- und Meditationsunterricht
- Kreative, frische vegetarische Küche
- Im Gehdistanz zur blauen Bucht von Adrasan
- Naturwege für Wanderungen rund um die Unterkunft
- Zur Ruhe kommen und mit neu gewonnener Energie in den Alltag zurückkehren
- Optionale Angebote wie Massagen, Bootstouren, Workshops

AYURVEDA & YOGA TRAVEL

Reisedaten

08.11.2026 - 15.11.2026	Buchbar		CHF 1'730.-
22.11.2026 - 29.11.2026	Buchbar		CHF 1'730.-
20.12.2026 - 27.12.2026	Buchbar	Spezial-Programm (siehe Abschnitt "Gut zu wissen")	CHF 1'950.-
27.12.2026 - 03.01.2027	Buchbar	Spezial-Programm (siehe Abschnitt "Gut zu wissen")	CHF 1'950.-
21.03.2027 - 28.03.2027	Buchbar		CHF 1'930.-
11.04.2027 - 18.04.2027	Buchbar	Hochsaison	CHF 1'930.-
02.05.2027 - 09.05.2027	Buchbar	Hochsaison	CHF 1'930.-
09.05.2027 - 16.05.2027	Buchbar	Hochsaison	CHF 1'930.-
16.05.2027 - 23.05.2027	Buchbar	Hochsaison	CHF 1'930.-
23.05.2027 - 30.05.2027	Buchbar	Hochsaison	CHF 1'930.-
30.05.2027 - 06.06.2027	Buchbar		CHF 1'930.-
06.06.2027 - 13.06.2027	Buchbar		CHF 1'930.-
13.06.2027 - 20.06.2027	Buchbar		CHF 1'930.-
20.06.2027 - 27.06.2027	Buchbar		CHF 1'930.-
27.06.2027 - 04.07.2027	Buchbar	Spezial-Programm (siehe Abschnitt "Gut zu wissen")	CHF 1'640.-
04.07.2027 - 11.07.2027	Buchbar	Spezial-Programm (siehe Abschnitt "Gut zu wissen")	CHF 1'640.-
11.07.2027 - 18.07.2027	Buchbar	Spezial-Programm (siehe Abschnitt "Gut zu wissen")	CHF 1'640.-
18.07.2027 - 25.07.2027	Buchbar	Spezial-Programm (siehe Abschnitt "Gut zu wissen")	CHF 1'640.-
25.07.2027 - 01.08.2027	Buchbar	Spezial-Programm (siehe Abschnitt "Gut zu wissen")	CHF 1'640.-
01.08.2027 - 08.08.2027	Buchbar	Spezial-Programm (siehe Abschnitt "Gut zu wissen")	CHF 1'640.-
08.08.2027 - 15.08.2027	Buchbar	Spezial-Programm (siehe Abschnitt "Gut zu wissen")	CHF 1'640.-
15.08.2027 - 22.08.2027	Buchbar		CHF 1'930.-
22.08.2027 - 29.08.2027	Buchbar		CHF 1'930.-
29.08.2027 - 05.09.2027	Buchbar		CHF 1'930.-
05.09.2027 - 12.09.2027	Buchbar	Hochsaison	CHF 1'930.-
12.09.2027 - 19.09.2027	Buchbar	Hochsaison	CHF 1'930.-
19.09.2027 - 26.09.2027	Buchbar	Hochsaison	CHF 1'930.-
26.09.2027 - 03.10.2027	Buchbar	Hochsaison	CHF 1'930.-
03.10.2027 - 10.10.2027	Buchbar	Hochsaison	CHF 1'930.-
24.10.2027 - 31.10.2027	Buchbar	Hochsaison	CHF 1'930.-
07.11.2027 - 14.11.2027	Buchbar		CHF 1'930.-
21.11.2027 - 28.11.2027	Buchbar		CHF 1'930.-
20.12.2027 - 27.12.2027	Buchbar	Spezial-Programm (siehe Abschnitt "Gut zu wissen")	CHF 2'040.-
27.12.2027 - 03.01.2028	Buchbar	Spezial-Programm (siehe Abschnitt "Gut zu wissen")	CHF 2'040.-

Reiseroute



Reiseprogramm

1. Tag: Sonntag: Zürich – Antalya – LYKIA Lodge (-/M/A)
Flug nach Antalya. Vor der Ankunftshalle holt Sie der Fahrer von der LYKIA Lodge ab. Es werden jeden Sonntag mehrere Sammeltransfers angeboten. Fahrt der Küste entlang in den kleinen Ort Adrasan. Check-in und erste Informationen zur Lodge und Umgebung. Je nach Ankunftszeit haben Sie die Möglichkeit, bereits ein erstes Bad im Meer oder im Pool zu geniessen. Abendessen in der LYKIA Lodge.

2. Tag: Start des Wochenprogrammes (F/M/A)
Nach der Welcome-Mediation geniessen Sie das reichhaltige Buffetfrühstück in der Lodge. Am Vormittag Vorstellungsrunde mit allen Gästen, den Yogalehrer*innen und dem ganzen Personal der Lodge. Anschliessend wird das Wochenprogramm im Detail Tag für Tag vorgestellt. Es wird täglich

bis zu 2x Yoga und Meditation angeboten, eine «Stille Wanderung», ein Ausflug zu einer antiken Stätte und verschiedene optionale Ausflüge wie ein Bootsauflug und diverse Workshops. Der Montag steht Ihnen meistens frei zur Verfügung bis zur Abendmeditation (Änderungen vorbehalten).

3.- 7. Tag: Wochenprogramm «aktiv und entspannt» (F/M/A)
In den nächsten fünf Tagen geniessen Sie das abwechslungsreiche Programm von Nina und Ihrem Team. Das Programm wird immer dem «Wetter» angepasst. Zwischen den Yogastunden und Ausflügen haben Sie immer wieder Zeit zur freien Verfügung, um an den Strand zu gehen, ein Buch am Pool zu lesen oder eine kleine Wanderung zu unternehmen. Lassen Sie sich vom hausgemachten Dessert-Buffet verwöhnen.

Im Wochenprogramm sind folgende Leistungen inklusive:
-5x pro Woche 90 Minuten Yoga
-5x pro Woche 30 Minuten Meditation
-2x Abendprogramm meditativ (z.B. Yoga Nidra etc.)
-Besichtigung einer antiken Stätte (Halbtagestour)
-Halbtägige «Stille Wanderung», Route nach Saison oder «Schweige-Walk» zum Sonnenaufgang in der heissen Jahreszeit.

Zusätzlich hier eine Auswahl der Zusatzangebote (variieren je nach Woche und Yogalehrer*innen, zahlbar vor Ort):
-Bootsausflug (sehr empfehlenswert)
-Yogastunde mit Spende an eine Familie im Erdbeben-Gebiet im Osten der Türkei
-Massagen
-Coachings
-Workshops

8.Tag: LYKIA Lodge – Antalya– Schweiz (F/-/-)
Verabschiedung der LYKIA Lodge und Transfer nach Antalya. Rückflug in die Schweiz. Wenn Sie genug Zeit haben, empfehlen wir, gleich eine zweite Woche in der LYKIA Lodge zu buchen (Preis auf Anfrage).

Hinweise: F = Frühstück, M = Mittagessen, A = Abendessen.

Programmänderungen bleiben ausdrücklich vorbehalten.

Unsere Meinung

Wir empfehlen die LYKIA Lodge allen Menschen, die sich eine Auszeit in ruhiger, naturbelassener Umgebung ohne grossen Komfort wünschen.
Die Yoga- und Meditationseinheiten sowie die Ausflüge sind sorgfältig und vielseitig geplant. Das Programm ist so gestaltet, dass alle Gäste auch Zeit für sich selbst haben – sei es für eine kleine Wanderung, ein erfrischendes Bad im Meer, entspannte Stunden am Pool oder zum Verweilen im grossen Garten. Eine rundum erholsame und inspirierende Woche erwartet Sie.

AYURVEDA & YOGA TRAVEL

Im Preis inbegriffen

- Linienflug Zürich – Antalya – Zürich in der Economy– Klasse
- Sammeltransfer Flughafen – LYKIA Lodge – Flughafen
- Unterkunft im Einzel- oder Doppelzimmer
- Vegetarische/vegane Vollpension
- 5x pro Woche 90 Minuten deutschsprachiger Yogaunterricht
- 5x pro Woche 30 Minuten Meditation
- 2x Abendprogramm meditativ (z.B. Yoga Nidra etc.)
- Besichtigung einer antiken Stätte (Halbtagestour)
- Halbtagswanderung, Route nach Saison oder Schweige-Walk zum Sonnenaufgang in der heissen Jahreszeit
- Yogamatten und Yoga-Hilfsmittel
- Quellwasser, Obst und Tee den ganzen Tag
- Deutschsprachige Yogalehrer*innen
- Beitrag für Klima- und Naturschutz (CHF 25.-)

Im Preis nicht inbegriffen

- Alkoholische Getränke und Softdrinks
- Sitzplatzreservationen im Flugzeug
- Optionale Ausflüge / optionale Kurse / Massagen / Coachings / Fahrradmiete etc.
- Trinkgelder
- Übernachtungssteuer von ca. 2% auf den Hotelkosten (zahlbar vor Ort)
- Trinkgelder sowie persönliche Ausgaben
  Wichtig: Alle Zusatzleistungen können in der LYKIA Lodge “nur” in BAR bezahlt werden.

Preise

- Richtpreis pro Person im Doppelzimmer 30m² mit Verdunklungsvorhängen (Twin oder Doppelbett):
  2026: ab CHF 1'730.- / 2027: ab CHF 1'930.-
- Richtpreis im Einzelzimmer mini 20m² mit Einzelbett 100x210 cm mit Verdunklungsvorhängen :
  2026 ab CHF 1'790.- / 2027 ab CHF 1'990.-
- Richtpreis im Einzelzimmer 30m² mit Einzelbett 100x210 cm mit Verdunklungsvorhängen:
  2026 ab CHF 1'840.- / 2027 ab CHF 2'100.-
- Richtpreis im Doppelzimmer 30m² mit Doppelbett 160x210 cm zur Einzelbenutzung mit Verdunklungsvorhängen:
  2026 ab CHF 1860.- / 2027 CHF 2'150.-
- Verlängerungswoche: Preis auf Anfrage

Hinweise

Gruppenzusammensetzung
Internationale Gruppe, Teilnehmer*innen aus Deutschland, Österreich und der Schweiz. Die An- und Abreise erfolgt immer am Sonntag. Zusatznächte und Wochen auch ohne Programm auf Anfrage.

Yoga und Meditation
Für Nina und ihr Team ist Yoga mehr als nur fotogene Körperhaltungen. Es ist die Freude am Praktizieren, am eigenen Sein und am Leben. Den Atem im Fokus, um die Verbindung von aussen nach innen zu erschaffen, zum eigenen Selbst. So lösen sich körperliche und emotionale Spannungen. Es werden auch täglich Meditationseinheiten angeboten. Der Yogaunterricht findet auf Deutsch statt und ist für Anfänger*innen wie auch für Fortgeschrittene geeignet. Während der Hauptsaison sind meistens zwei erfahrene Yogalehrer*innen in der Lodge und es werden teilweise zwei Klassen parallel angeboten. Je nach Ausbildung der Yogalehrer*innen stehen auch Zusatzangebote wie Coachings oder spezielle Workshops auf der Liste der optionalen Aktivitäten.

Yoga-Unterrichtsprache
Deutsch

Anforderungen
Dieser Yoga-Aufenthalt eignet sich für Yoga-Anfänger*innen sowie Fortgeschrittene. Die Intensivität der Übungen wird individuell auf die Bedürfnisse der Gruppe angepasst.

Reduktionen
Buchungen in der Lykia Lodge vor 15.03.26 erhalten 5% Frühbucherrabatt (exkl. Rise and Relax Wochen).

Anreise / Abreise
Sonntag, Sammeltransfers werden jeweils sonntags zu folgenden Zeiten ab Antalya Flughafen (Transferzeit ca. 2 Stunden) angeboten:

Sommerfahrplan 29.03. – 18.10.2026 & 28.03.-24.10.2027
Vom Flughafen Antalya direkt ins LYKIA: 11:30 / 14:30 / 16:00 / 18:00 / 20:00 Uhr
Vom LYKIA direkt zum Flughafen Antalya: 6:00 / 9:00 / 10:30 / 12:30 / 16:00 Uhr

Winterfahrplan 15.03. – 22.03.2026 & 25.10.2026 – 03.01.2027 & 14.03. - 21.03.2027 & 31.10.2027 - 02.01.2028
Vom Flughafen Antalya direkt ins LYKIA: 12:15 / 14:45 / 16:00 / 18:45 / 20:00 Uhr
Vom LYKIA direkt zum Flughafen Antalya: 6:15 / 9:00 / 10:15 / 12:45 / 16:45 Uhr

2026: Privattransfer Euro 80.- pro Wagen/Strecke, Euro 40.- pro Person bei 2 Personen
Nachtransfer Euro 100.- pro Wagen/Strecke, Euro 50.- pro Person bei 2 Personen
2027: Privattransfer Euro 100.- pro Wagen/Strecke, Euro 50.- pro Person bei 2 Personen
Nachtransfer Euro 120.- pro Wagen/Strecke, Euro 60.- pro Person bei 2 Personen
Die Transfers sind vor Ort zahlbar.

Weihnachts-/Silvester-Sonderprogramm
Diese Spezialwochen finden vom 20.12.26 bis 27.12.26 und vom 27.12.26 bis 03.01.27 statt. Neben dem Yoga sind spezielle Abenderlebnisse und ein Silvesterdinner Teil des Programms. Detailliertes Programm auf Anfrage.

Rise and Relax Wochen
Diese Spezialwochen finden vom 28.06 bis 30.08.26 und vom 27.06 bis 15.08.27 statt. Neben dem Yoga sind “Aqua Relax” Sessionen von 45 Minuten, ein Mandala-Workshop und eine “Ecstatic Dance” Lektion Teil des Programms. Detailliertes Programm auf Anfrage. Der Frühbucherrabatt gilt für diese Daten nicht.

Wanderwochen
Die LYKIA Lodge bietet auch Wanderwochen an. Daten, Preise und Programme auf Anfrage.

Bargeld
In der LYKIA Lodge können die optionalen Ausflüge und optionalen Leistungen nur in BAR bezahlt werden. Wir empfehlen genügend Bargeld in Euro oder CHF mitzunehmen, um die Zusatzleistungen Ende Woche bezahlen zu können.

Nachhaltigkeit im LYKIA
Nachhaltigkeit ist in der LYKIA Lodge wichtig. Die zentrale Warmwasserversorgung wird über Solarenergie gewonnen und in der kühleren Jahreszeit zusätzlich über eine Wärmetauschpumpe aufgeheizt. Die LYKIA Lodge verfügt über eine eigene Bio-Kläranlage. Gemüse wird zum Teil bio-dynamisch gezogen. Dosen und Plastikflaschen werden nicht genutzt, stattdessen benutzt die Lodge Mehrwegflaschen aus Glas.
Auf den Zimmern bietet die Lodge handgemachte Seife, die auch für die Haare geeignet ist, an und Quellwasser fliesst als Trinkwasser aus der Leitung.

Verlängerung
Auf Anfrage kann der Aufenthalt in der LYKIA Lodge verlängert werden, ideal wochenweise oder auch einzelne Tage.



