



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 loslasser

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



ab CHF 1'730.-

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





Reisedaten

09.11.2025 - 16.11.2025	Auf Anfrage		CHF 1'730
23.11.2025 - 30.11.2025	Buchbar		CHF 1'730
21.12.2025 - 28.12.2025	Buchbar	Spezial-Programm (siehe Abschnitt "Gut zu wissen")	CHF 1'910
28.12.2025 - 04.01.2026	Auf Anfrage	Spezial-Programm (siehe Abschnitt "Gut zu wissen")	CHF 1'910
29.03.2026 - 05.04.2026	Buchbar		CHF 1'760
12.04.2026 - 19.04.2026	Buchbar		CHF 1'760
26.04.2026 - 03.05.2026	Buchbar		CHF 1'760
10.05.2026 - 17.05.2026	Buchbar		CHF 1'760
17.05.2026 - 24.05.2026	Buchbar		CHF 1'760
24.05.2026 - 31.05.2026	Buchbar		CHF 1'760
31.05.2026 - 07.06.2026	Buchbar		CHF 1'760
07.06.2026 - 14.06.2026	Buchbar		CHF 1'760
14.06.2026 - 21.06.2026	Buchbar		CHF 1'760
21.06.2026 - 28.06.2026	Buchbar		CHF 1'760
28.06.2026 - 05.07.2026	Buchbar	Spezial-Programm (siehe Abschnitt "Gut zu wissen")	CHF 1'640
05.07.2026 - 12.07.2026	Buchbar	Spezial-Programm (siehe Abschnitt "Gut zu wissen")	CHF 1'640
12.07.2026 - 19.07.2026	Buchbar	Spezial-Programm (siehe Abschnitt "Gut zu wissen")	CHF 1'640
19.07.2026 - 26.07.2026	Buchbar	Spezial-Programm (siehe Abschnitt "Gut zu wissen")	CHF 1'640
26.07.2026 - 02.08.2026	Buchbar	Spezial-Programm (siehe Abschnitt "Gut zu wissen")	CHF 1'640
02.08.2026 - 09.08.2026	Buchbar	Spezial-Programm (siehe Abschnitt "Gut zu wissen")	CHF 1'640
09.08.2026 - 16.08.2025	Buchbar		CHF 1'760
16.08.2026 - 23.08.2026	Buchbar		CHF 1'760
23.08.2026 - 30.08.2026	Buchbar		CHF 1'760
30.08.2026 - 06.09.2026	Buchbar		CHF 1'760
06.09.2026 - 13.09.2026	Buchbar		CHF 1'760
13.09.2026 - 20.09.2026	Buchbar		CHF 1'760
20.09.2026 - 27.09.2026	Buchbar		CHF 1'760
27.09.2026 - 04.10.2026	Buchbar		CHF 1'760
04.10.2026 - 11.10.2026	Buchbar		CHF 1'760
25.10.2026 - 01.11.2026	Buchbar		CHF 1'760
08.11.2026 - 15.11.2026	Buchbar		CHF 1'760
22.11.2026 - 29.11.2026	Buchbar		CHF 1'760
20.12.2026 - 27.12.2026	Buchbar	Spezial-Programm (siehe Abschnitt "Gut zu wissen")	CHF 1'990
27.12.2026 - 03.01.2027	Buchbar	Spezial-Programm (siehe Abschnitt "Gut zu wissen")	CHF 1'990





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.





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): ab CHF 1730.-
- Richtpreis im Einzelzimmer mini 20m² mit Einzelbett 100x210 cm mit blickdichten Baumwollvorhängen : ab CHF 1800.-
- Richtpreis im Einzelzimmer 30m² mit Einzelbett 100x210 cm mit Verdunklungsvorhängen: ab CHF 1860 -
- Richtpreis im Doppelzimmer 30m² mit Doppelbett 160x210 cm zur Einzelbenutzung mit Verdunklungsvorhängen: ab CHF 1890.-
- 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.

Anreise / Abreise

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

Winterfahrplan 26.10.2025 - 04.01.2026

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

Sommerfahrplan 29.03. - 18.10.2026

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

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

Privattransfers Euro 80.- pro Wagen, Euro 40.- pro Person bei 2 Personen Nachtransfers Euro 100.- pro Wagen, Euro 50.- pro Person bei 2 Personen Die Transfers sind vor Ort zahlbar.

Weihnachts-/Silvester-Sonderprogramm

Diese Spezialwochen finden vom 21.12.25 bis 28.12.25 und vom 28.12.25 bis 04.01.26, sowie vom 20.12.26 bis 27.12.26 und vom 27.12.26 bis 03.01.27 statt. Neben dem Yoga sind spezielle Abenderlebnisse, eine Wanderung und eine "Ecstatic Dance" Lektion Teil des Programms. Detailliertes Programm auf Anfrage.

Rise and Relax Wochen

Diese Spezialwochen finden vom 28.06 bis 09.08.26 statt. Neben dem Yoga sind "Aqua Relax" Sessionen von 45 Minuten und eine "Ecstatic Dance" Lektion Teil des Programms. Detailliertes Programm auf Anfrage

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 biodynamisch 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.



