



Aktive Auszeit

mit Blick aufs Meer und mich

- Idyllische Lage inmitten intakter Natur
- Türkisch-mediterran und vegetarisch speisen
- Alleine reisen und doch nicht allein sein
- Alles kann, nichts muss
- Offenes Programmangebot und Intensivseminare

Die Lykische Küste

... ein Stück ursprüngliche Türkei

Klimatabelle
Alle angegebenen Werte sind Durchschnittswerte.

	Jan	Feb	März	Apr	Mai	Juni	Juli	Aug	Sep	Ok	Nov	Dez
Tagestemp./ C	15	16	19	21	25	30	34	31	26	21	18	15
Sonnenschein/Tag	4	6	7	8	10	11	12	12	10	8	6	5
Wassertemperatur	16	16	17	18	20	23	25	27	25	23	21	18

Zeitvergleich: 12.00 in Deutschland = 13.00 in Adrasan



Kraftquelle in unberührter Natur

Entdecken Sie die Kraftquellen in sich und in der unberührten Natur an einer der schönsten Buchten in der Südtürkei. Nur 90 km westlich von Antalya erstreckt sich ein Landstrich mit großer kultureller Vergangenheit. 5000 Jahre Geschichte, Ausgrabungsstätten und alte Kraftorte liegen rund um den Ort Adrasan.

Unser Gäste- und Seminarhaus Lykia liegt abseits vom touristischen Massenstrom, 3 km vom kleinen Dorf Adrasan und 10 km von Olympos entfernt. Geschützt von den Bergen im Rücken und nur 1500 Meter vom Meer entfernt finden Sie lykischen Flair in ländlicher Umgebung. Die lange, wunderschöne Bucht – teils Kiesel, teils Sand – von Adrasan (ca. 1500 Meter breit) ist in ca. 15 Minuten zu Fuß auf flachem Weg, einfach zu erreichen. Baden ist von April bis Dezember bei angenehmen Temperaturen möglich. Am Strand gibt es ein paar Cafes, Restaurants, einen kleinen Supermarkt, Liegestühle, Schirme – und auch eine Tauchschule. Eine Besonderheit sind die Flussrestaurants mit gemütlichen Kösk's, direkt über dem Wasser im östlichen Teil der Bucht. Mit etwas Glück treffen Sie auf eine der großen Meeresschildkröten, die in der Nachbargebucht ihre Eier ablegt.

Anreise

Antalya wird von vielen Städten Deutschlands, Österreichs und aus der Schweiz – teils – mehrmals täglich angefliegen. Gerne buchen wir Ihren Flug günstig, zum aktuellen Tagespreis. Unser Hauptan- und abreistag ist sonntags. An diesem Tag gibt es 3x unseren kostenlosen Sammeltransfer. Außerhalb der festgelegten Zeiten, können wir einen Einzeltransfer für ca. € 50.- pro Fahrt und Wagen organisieren. Die Fahrzeit dauert je nach Verkehrsaufkommen 1,5 -2 Stunden. Bitte landesspezifische Einreisebestimmungen beachten!

Wohnen und Wohlfühlen

Das Gäste- und Seminarhaus Lykia hat 24 Doppelzimmer in ebenerdigen Bungalows, die verteilt in einem großen, üppig blühenden Hanggrundstück liegen. Jedes der 30 qm großen Zimmer hat eine eigene kleine Terrasse, Klimaanlage und ein eigenes Bad. Mittelpunkt der Anlage bilden das Haupthaus, der Swimmingpool und die große Holzterrasse mit Meerblick zum gemeinsamen Essen, Trinken und Lachen. Sehr beliebt: Chillen im Kösk, den türkischen Sitzinseln im Freien oder in den Hängematten unter schattigen Eukalyptus- und Johannesbrotbäumen. Auf den Zimmern gibt es weder Telefon, noch TV – wer will, kann komplett elektrosmogfrei schlafen. WLAN-Anschluss und Internet gibt es im Haupthaus. Das Lykia ist ein Ort der Ruhe, ein Ort der Begegnung – mit sich selbst und mit Gleichgesinnten. Jeder der Abstand vom kommunikationsüberfluteten Alltag sucht, ist hier genau richtig – alleine oder zu zweit.

Das Lykia - ein Ort der Ruhe und ein Ort der Begegnung. In achtsamer Atmosphäre sein, so wie ich bin. Genügend Platz, um sich zurückzuziehen, um in Stille dem Wind und der inneren Stimme zu lauschen.

Essen & Trinken

Die Küche im Lykia ist ... einfach lecker! Sie ist raffiniert und schmeckt frisch, würzig, scharf, süß, orientalisches, überraschend und manchmal alles zu gleich. Es gibt vegetarische Halbpension plus Mittagssnacks – mit reichhaltigen Buffets. Ein bis zweimal in der Woche werden auch Fleisch- oder Fischgerichte serviert. Das Highlight am Morgen: Ein Frühstücksbuffet, das jeden glücklich macht! Mit Obstsalat, Müsli, Marmeladen, Joghurt, verschiedenen türkischen Käsesorten, Eiern aller Art, Oliven, Gurken, Tomaten, selbstgebackenem Brot... Außerdem ganztags gratis: Chai (türkischen Schwarztee), Nescafé, kaltes und heißes Wasser, Ingwer, frische Minze, Zitrone. Softdrinks, Cappuccino, Bier und Wein werden zu moderaten Preisen angeboten. Auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten können wir bei Voranmeldung Rücksicht nehmen.

Das Programm – »Aktive Auszeit«

Im Lykia wird ein abwechslungsreiches, offenes Programm (ca. 20 Stunden in der Woche) geboten - Bewegung und Inspiration für Körper und Geist - aktiv, meditativ, inspirierend. Einfach jeden Tag neu entscheiden, worauf Sie Lust haben. Das Motto im Lykia: Alles kann, nichts muss.

Verschiedene Meditationsangebote morgens und/oder abends (Mantra, Licht- oder Bewegungsmeditationen, Atem- und Entspannungsübungen, Fantasiereisen) und 5 x die Woche 1,5 Std. Hatha-Yoga ermöglichen den Gästen, wieder in Kontakt mit sich selbst zu kommen. Die Übungen werden den körperlichen Voraussetzungen der Teilnehmer angepasst und so kann bei jedem Upasana entstehen – das gute Gefühl.

TIPP: Wandern am Lykischen Weg mit Yoga und Baden an schönen Buchten. Termine im Frühjahr und Herbst auf Anfrage oder unter www.tit-travel.de

Die ursprüngliche Türkei entdecken

Ergänzt wird das Yoga & Meditationsangebot durch ein abwechslungsreiches Kultur- und Natur-Programm, mit dem man die ursprüngliche Türkei und die wundervolle Lykische Küste entdecken kann.

Folgende Angebote sind im Preis eingeschlossen:

- unterschiedliche Meditationsangebote
- Hatha-Yoga für Einsteiger und Fortgeschrittene
- Besichtigung der antiken Stadt Olympos
- Wanderung auf dem Lykischen Weg zur kleinen Leuchtturmbucht
- Ausflug auf den Wochenmarkt nach Kumluca
- Traditionelles Gözleme-Essen





Zusatzangebote (nicht im Preis enthalten)
Zusätzlich gibt es je nach Wunsch und Wetter noch weitere Ausflugsangebote, die ca. € 30.- pro Ausflug kosten und vor Ort gebucht werden können:

- Besuch eines Hamams, des türkischen Badehauses
- Teilnahme an weiteren Wanderungen auf dem Lykischen Weg
- Tages-Bootstour entlang der Küste mit Bademöglichkeiten an einsamen Buchten
- Besuch der Ewigen Feuer der Chimära, ein 2000 Jahre alter Kraftplatz
- Ausflug nach Myra, der Geburtsstadt des Heiligen Nikolaus und zu den Felsengräbern von Demre

Preisinformation für das offene Programm (pro Person/Woche, ohne Flug) vom 19.03.2012 - 06.01.2013

Grundpreis im 1/2 Doppelzimmer / 1.Woche	€ 560.-
Verlängerungswoche	€ 520.-
Einzelzimmer-Zuschlag (= DZ als EZ)	€ 100.-

Sonderaktion

In der Zeit vom 18.03. - 01.04.2012 und vom 18.11. - 16.12.2012 ist das EZ-Zimmer zuschlagsfrei (gilt nur für das offene Programm).

Leistungen

- Unterkunft zu zweit im Doppelzimmer mit DU/WC/Klimaanlage/kleine Terrasse. (Halbe DZ-Buchungen sind möglich, sofern eine Gegenbuchung erfolgt. Ansonsten wird der EZ-Zuschlag erhoben).
- Vegetarische Halbpension mit Mittagssnack inkl. Chai, Wasser u. frische Kräutertees ganztags.
- Teilnahme am Programm »Aktive Auszeit« (wie beschrieben)
- Sammeltransfer ab/bis Antalya 3 x am Sonntag zu fixen Zeiten

TIPP

Verbinden Sie Ihren Aufenthalt im Lykia mit einer »Blauen Reise« ! Diese Art des Reisens ist ein Erlebnis für alle, die die landschaftliche Schönheit Lykiens an Bord eines »Gulets« - einem Motorsegler - genießen möchten. Näheres im Internet unter www.tit-travel.de oder Detailprogramm anfordern.

Intensivkurse im Lykia

Das Lykia ist der ideale Platz für ein intensives Seminarerlebnis. Kompetente und erfahrene Kursleiter begleiten Sie und freuen sich darauf, mit Ihnen eintauchen zu können in eine unvergessliche Woche. Die Seminare finden in der Regel von MO - FR statt. Die Sonntage dienen der An- und Abreise. Im Anschluss oder vor einem Seminar können Sie einen Erholungs- und Badeurlaub mit dem »offenen« Programm buchen!

Alle Details finden Sie im Internet unter www.tit-travel.de

Preisliste – Intensivkurse

Reisetermine: 01.04. – 07.10.2012

Termin	Kursthema	Referent	Kurs-Nr.	Preis
01.04. – 08.04.	Yoga & Pilates Retreat	Saifohn & Boris-A. Patek	LYK 01	725.-
06.05. – 13.05	Tanzlust-Lebenslust	Rita Schäfer	LYK 02	645.-
27.05. – 03.06.	Yoga-Retreat	Andrea Halbleib	LYK 03	595.-
27.05. – 03.06.	Deine Malreise	Lydia Kafka	LYK 04	690.-
17.06. – 24.06.	Qi Gong, Tanz & Meditation	Kurt Stark	LYK 05	690.-
24.06. – 01.07.	Atem-Körper Erleben-Meditation	Margit Seeling	LYK 06	790.-
22.07. – 29.07.	Kraft tanken mit Yoga	Susanne Guzei	LYK 07	685.-
26.08. – 02.09.	Lichtkörper und Götterfunke	Katrin Grassmann	LYK 08	915.-
23.09. – 30.09.	Cantienica®	Ruth Macia & M. Hofmeier	LYK 09	605.-
30.09. – 07.10.	Yoga in Achtsamkeit	Ruth Macia & M. Hofmeier	LYK 10	605.-

Preisinformation

Im Gesamtpreis ist enthalten:

- Unterkunft zu zweit im Doppelzimmer mit Dusche, WC, kleine Terr. (1/2 DZ-Buchungen sind möglich, sofern eine Gegenbuchung erfolgt. Ansonsten wird der EZ-Zuschlag erhoben).
- vegetarische Halbpension inkl. Mittagssnack und diverse Getränke
- Programm-Angebot inkl. Kursgebühr wie beschrieben
- Sammeltransfers ab/bis Antalya 3 x am Sonntag zu fixen Zeiten
- Aufpreis: DZ als EZ: € 100.- /Woche

Es besteht kein Anspruch auf Präsenz des erwähnten Seminarleiters. Dieser kann auch durch einen gleich qualifizierten Leiter ersetzt werden. Der Teilnehmer garantiert, dass er sich in der Lage fühlt an dem teilweise intensiven Gruppenprozessen teilzunehmen und bereit ist, für sich selbst die Verantwortung zu übernehmen. Wir verweisen auch auf Punkt. 8 unserer Reisebedingungen.

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen. Letzte Rücktrittsmöglichkeit von T.I.T. bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl: 21 Tage vor Reisebeginn.

Yoga & Pilates Retreat

Saifohn & Boris-Alexander Patek

01.04. – 08.04.2012



Eine Woche zum Abschalten, Entspannen und Auftanken. Wir verbinden die Traditionen alter Yogameister mit den Einflüssen gegenwärtiger Lehrer. Das Pilates-Mattentraining ist ein ganzheitliches Trainingskonzept, das sowohl ruhig-sanfte als auch fordernde Trainingsstunden beinhaltet. Die Übungen sind an den jeweiligen Bedürfnissen der Teilnehmer angepasst. ...
Kurszeit: ca. 3-4 Std. / Tag | Preis 725.-

Yoga Retreat

Andrea Halbleib

27.05. – 03.06.2012



Wir beginnen den Tag mit unserer Yoga-Praxis, die aus fließenden Bewegungsabläufen und statischen Körperhaltungen besteht. Jede Übung wird mit Achtsamkeit und in harmonischer Verbindung mit dem eigenen Atem ausgeführt - so entsteht mit Leichtigkeit ein hohes Maß an Konzentration ...
Kurszeit: ca. 3 Std. / Tag | Preis 595.-

Qi Gong, Tanz & Meditation

Kurt Stark

17.06. – 24.06.2012



Wenn du Regeneration und Erholung in einer freudigen, lebendigen Art suchst, komm zu diesem Seminar! Du wirst eine heitere Verbindung aus Qi Gong, Tanz, Massage und Meditation erleben. Die Übungen sind für den Alltag geeignet. Diese Woche ist eine Möglichkeit, innere Ruhe zu finden und kraftvolle Lebensenergie aufzunehmen ...
Kurszeit: ca. 3-4 Std. / Tag | Preis 690.-

Kraft tanken mit Yoga

Susanne Guzei

22.07. – 29.07.2012



Wir werden den Tag mit sanften und aktivierenden Yogaübungen beginnen. Durch Atem- und Entspannungsübungen wird sich der Stress des Alltags mehr und mehr verabschieden. Energieübungen und geführte Meditationen bringen Dich in die Kraft der Mitte. Mein Programm ist auch für Yogaanfänger geeignet ...
Kurszeit: ca. 3-4 Std. / Tag | Preis 685.-

Cantienica®

Ruth Macia & Manfred Hofmeier

23.09. – 30.09.2012



Die CANTIENICA®-Methode ist die Grundlage unserer Körperarbeit:
- anatomisch, präzise Ausrichtung der Knochen und Gelenke
- Vernetzung und spiralförmiges Langdenken von Skelett und Muskulatur
- logische Anatomie in Bewegung
- intelligentes Körpertraining ...
Kurszeit: ca. 3-5 Std. / Tag | Preis 605.-

Sonderaktion

- **LYK 06:** Bei Anmeldung und 20 % Anzahlung bis 28.02.2012 erhalten Sie einen Rabatt von € 50.-
- **LYK 07:** Bei Anmeldung und 20 % Anzahlung bis 10.05.2012 erhalten Sie einen Rabatt von € 30.-

Tanzlust – Lebenslust

Rita Schäfer

06.05. – 13.05.2012



Zurück zur Quelle von Lebensfreude und Kreativität ist unser Motto. In Reigentänzen der Völker, in meditativen Tänzen und Kreistänzen zu klassischer und moderner Musik werden wir unserer Lebenslust Ausdruck verleihen. Durch Körperübungen, Harmonien, Phantasie Reisen und Ritual verdichten wir den Ausdruck unserer Lebendigkeit. ...
Kurszeit: ca. 3-4 Std. / Tag | Preis 645.-

Deine Malreise – Kreativ mit Filz und Seide

Lydia Kafka

27.05. – 03.06.2012



Wir tauchen ein in die Welt von Filz und Seide. Dieses uralte Textilhandwerk hat seine Wurzeln im asiatischen Raum und war lange in Vergessenheit geraten. Das Filzen bedarf ein wenig Ausdauer und bietet für jedes Temperament etwas. Aus der Kombination Wolle und Seide können einzigartige Filz- und Schmuckstücke entstehen ...
Kurszeit: ca. 3-4 Std. / Tag | Preis 690.-

Atem – Körper Erleben – Meditation. Retreat für Frauen

Margit Seeling

24.06. – 01.07.2012



Die Sprache des Körpers zu verstehen, setzt eine ganz andere Erfahrungswelt frei, die uns über den Verstand nicht zugänglich ist. Über unsere Empfindungen erleben wir, welche instinktive Naturweisheit in uns schlummert. Mit sanften Atem- und Körperübungen erforschen wir den tragenden Grund. Öffnen die inneren Räume, erfahren uns in der Kraft der Mitte ...
Kurszeit: ca. 4-5 Std. / Tag | Preis 790.-

Lichtkörper und Götterfunke

Katrin Grassmann

26.08. – 02.09.2012

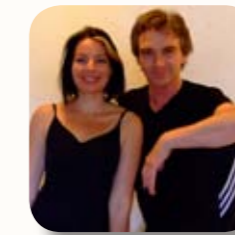


Die Teilnehmer erleben eine Durchlichtung des eigenen Systems und der persönlichen Verknüpfungen und Muster. Dadurch erweitert sich die Wahrnehmung und es wächst das Bewusstsein für den eigenen göttlichen Kern – und den der Anderen. Durch das Erwachen des „göttlichen Funkens“, verändert sich unweigerlich das Lebensgefühl ...
Kurszeit: ca. 6-7 Std. / Tag | Preis 915.-

Yoga in Achtsamkeit

Ruth Macia & Manfred Hofmeier

30.09. – 07.10.2012



Achtsames und langsames Eintauchen in die körperliche, geistige und seelische Wirkung der Yoga Asanas und Pranayamas (Atemübungen). Tanz, sanfte Bewegungen mit Musik / Gitarre unterstützen das Training, Entspannungstechniken, Rituale, Reisen runden die Lektionen ab. Die Mitte ist eines unserer liebsten Themen ...
Kurszeit: ca. 3-5 Std. / Tag | Preis 605.-