

Hobby-Nomaden und ihre mobilen Behausungen Seite 54

Auf der Königsetappe des Jura-Höhenwegs Seite 55

Eine Reise in den chilenischen Parque Pumalín Seite 58

Drei Oasen in Tunesiens Bergen Seite 59



Entspannung, Bewegung, Erlebnis und Kultur an der lykischen Küste – die ideale Mischung, um vom Alltag abzuschalten.

BILDER PD

Zur Ruhe kommen

In einer kleinen Ferienanlage in der Südtürkei hilft nicht nur tägliches Yoga beim Entspannen

Wer abschalten will, ist im Gästehaus Lykia richtig. Für das dortige Yoga-Angebot sind keine Vorkenntnisse nötig, ebenso wenig sportliche Fähigkeiten. Dank Bewegung, Meditation, Naturgenuss und Geselligkeit verfliegt die Anspannung bald.

Anja Knabenhans

Yoga ist hip, keine Frage. Aber während die einen über den Boom die Nase rümpfen, tue ich das lieber im Rahmen einer Entspannungsübung. Fast eine halbe Stunde liege ich bereits auf dem Rücken, lausche der sanften Stimme von Nina, befolge ihre Anweisungen. Muskeln werden angespannt und wieder losgelassen, und obwohl meine Augen geschlossen und die Glieder ge- lockert sind, fühle ich mich nicht schläfrig und schon gar nicht erschöpft. Bald ist meine erste Yogastunde zu Ende, und ich kann nachvollziehen, weshalb so ein Hype darum herrscht. Wer sein Körpergefühl stärken will, ohne sich auszupowern, findet im Yoga eine angemessene Methode.

«Alles kann, nichts muss»

Vor den Entspannungsübungen haben wir rund fünfzehn Teilnehmer unter Ninas Anleitung den Körper mehr oder weniger verrenkt. Es ist der erste Tag im Gästehaus Lykia, und nicht nur ich wirke noch etwas eingerostet. Viele von

uns haben länger kein Yoga gemacht – oder noch gar nie. Doch dank der überschaubaren Grösse der Gruppe ist es der Lehrerin möglich, sich jedes körperliche Problem zu merken und während der Lektion spezifische Ratschläge zu geben. Wer schon Erfahrung hat oder den Körper ein wenig mehr fordern möchte, dem steht stets ein zweiter Kurs zur Verfügung – Yoga soft und Yoga dynamisch nennen sich die zwei angebotenen Varianten.

Die Wahl der täglichen Lektion erfolgt spontan, kein Eintragen in Teilnehmerlisten, keine Anwesenheitspflicht. 33 Zimmer stehen in der schmunzigen Ferienanlage zur Verfügung, 24 Doppel- und 9 Einzelzimmer. Die Zahl der Gäste und Kursbesucher bleibt also überschaubar – und so gibt es auf dem Gelände auch stets genügend Möglichkeiten für Geselligkeit oder Rückzug. In

GUT ZU WISSEN

Anbieter: Delsolar Reisen hat unter dem Motto «Inspiration – Reisen der Achtsamkeit» eine grosse Auswahl an Yoga-Reisen im Programm und ist die Schweizer Vertretung des Gästehauses Lykia. www.inspiration-reisen.ch

Anreise: Mit Sun Express, Air Berlin oder Edelweiss Air nach Antalya. An- und Abreisetag ist jeweils am Sonntag, dann gibt es Gratistransfers zum 90 Kilometer entfernten «Lykia» in der Nähe von Adrasan. **Kosten:** Eine Woche «Aktive Auszeit» im Einzelzimmer kostet 870 Franken, inklusive vegetarischer Vollpension, ohne Flug.

den Lounges oder Schaukeln des hübschen Gartens lässt es sich alleine oder in Begleitung gut relaxen.

Nina Meissner ist nicht nur Yoga-Lehrerin, sie betreibt das «Lykia» gemeinsam mit ihrem Partner Ismail Güngör. Die beiden legen viel Wert auf eine lockere, familiäre Atmosphäre, deshalb ist in der Vorstellungsrunde am ersten Tag das gesamte Personal anwesend. Während das Wochenprogramm erläutert wird und jeder Gast kurz seine Wünsche formuliert, meistens Entspannung und Regeneration, zucke ich gelegentlich zusammen. Begriffe wie Achtsamkeit, Feuer-Meditation oder Mantra-Singen wecken bei mir im ersten Moment eher Widerstand als Neugier. Aber Nina sagt: «Alles kann, nichts muss.» Das Motto passt zum «Lykia». Hier kann man Neues entdecken, ohne Gruppenzwang, scheele Blicke oder

aufgekratzte Animatoren wie in andern Aktivferien.

Beruhigt schweift mein Blick von der grossen Terrasse des Hauptgebäudes in die idyllische Umgebung: Das Dörfchen Adrasan unterhalb des «Lykia» liegt in einer kleinen Meeresbucht, ringsum bewaldete Berghänge, keine Hotelkomplexe, kein Massentourismus weit und breit – nicht einmal einen Geldautomaten gibt es in der Nähe.

Fleischlose Schlemmereien

Viel Bargeld braucht man im «Lykia» ohnehin nicht, Essen und Getränke sind dank Vollpension reichlich vorhanden. Der eine oder andere erschrickt vielleicht ob der Ankündigung einer vegetarischen Kost, einzig am letzten Abend gibt es Fleisch und Fisch vom Grill. Doch die Vielfalt und die Frische der Speisen lassen nichts zu wünschen übrig, und auch Veganer und Allergiker finden eine grosse Auswahl. Fürs Abschalten und Energietanken spielt schliesslich auch die Ernährung eine Rolle. Bei unüberwindbaren Fleischgelüsten wäre das kleine, aber ansprechende Angebot an Restaurants in Adrasan jedoch nur einen kleinen Fussmarsch entfernt.

Ein Besuch im Dörfchen empfiehlt sich sowieso, die Bevölkerung ist aufgeschlossen und gastfreundlich, nicht gestresst oder abhängig vom Massenandrang. Während der Sommermonate ist der Strand zwar gut besucht, allerdings von einheimischen Touristen. Natürlich kann man die ganze Woche in der Abgeschiedenheit des Gästehaus-

ses abschalten oder vom «Lykia» zum Strand pendeln, doch die angebotenen Ausflüge bieten eine gute Mischung aus Bewegung und Erlebnis. Neben Wanderungen entlang der hügeligen Küste oder durch den sogenannten Märchenwald steht ein Besuch des Chimaira auf dem Programm. Aus dem felsigen Berghang züngeln an vielen Stellen Flammen, ein hübsches Naturphänomen.

Unweit davon liegt die antike Stätte von Olympos. Hier tummeln sich in der Hochsaison Hippies, Aussteiger, Esoteriker, wie auch immer man dieses bunte Volk nennen will. Zum Zeitpunkt unserer Reise im April ist davon aber noch nichts zu spüren. Die Begehung der Ruinen ist unterhaltsam, von den alten Seelen, die angeblich hier spürbar sind, bemerke ich allerdings nichts.

Derartige spirituelle Bemerkungen fallen im «Lykia» gelegentlich, sind aber keineswegs omnipräsent oder störend. Man kann sich einfach auf alles einlassen, soweit es einem passt. Ein «Chakra Breathing» beispielsweise hätte ich daheim nie ausprobiert, das Wippen und Summen, na gut, es ist eher ein Stöhnen, ist nach anfänglichen Schamgefühlen aber unterhaltsam – und letztlich sehr entspannend. Ebenso das Mantra-Singen, über das ich im Vorfeld einige spöttische Bemerkungen verloren hatte. Und dann sitze ich im Kerzenlicht mit etwa 30 Leuten in einem Raum, singe ein bisschen, lausche ein bisschen und fühle mich einfach nur wohl. So kann man mit einem Aufenthalt im «Lykia» nicht nur den Alltagsstress loswerden, sondern gleich noch ein paar Vorurteile,



NZZ-INFOGRAFIK/lea.