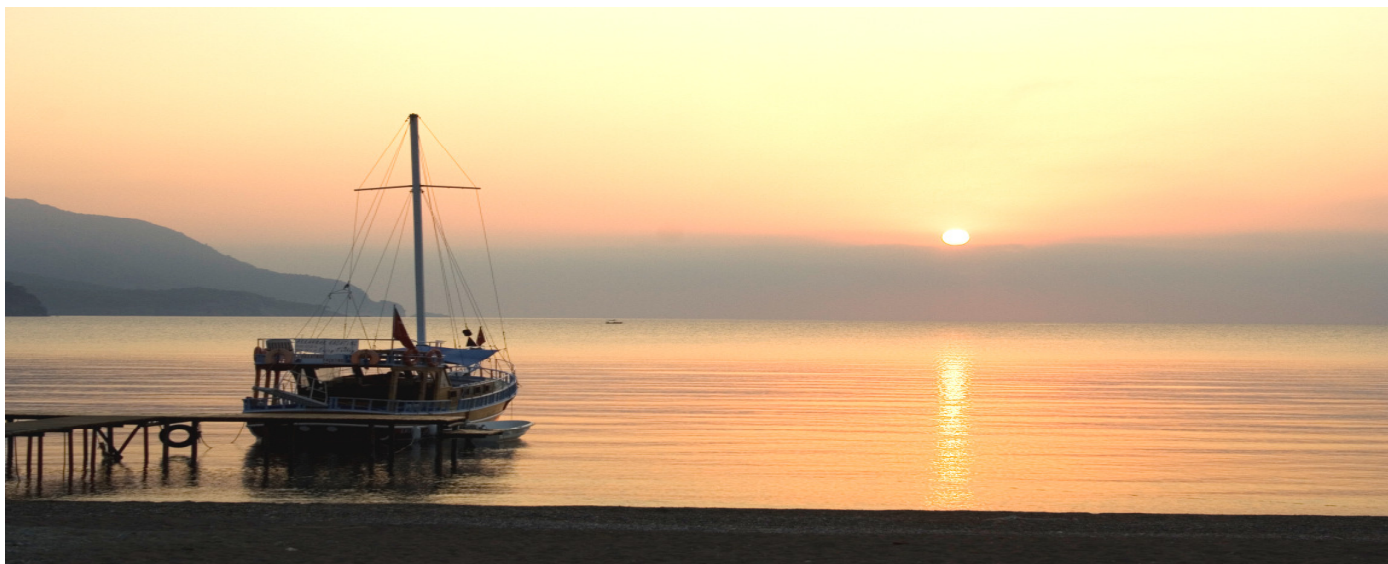


## **ADRASAN | TÜRKEI** - grünes paradies "zwischen den inseln"

**aktive & meditative auszeit - individualferien in der gruppe**



- **adrasan** - ein ort für die besinnung auf das wesentliche
- eine atmosphäre der heiteren gelassenheit, entspannung & offenheit.
- eine oase der ruhe, wo die sinne sich entfalten & die alltagshektik am eingang zurückbleibt.
- ein platz & raum für sich selbst & die begegnung mit anderen menschen.

ein reiseangebot der partnerfirma  
von **andersreisen** –  *kreativ*



### **traumhafte lage an einer den schönsten buchten der türkei**

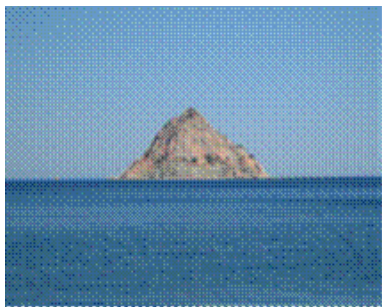
„adrasan“ bedeutet „zwischen den inseln“ und in der tat blicken Sie weit über das tiefblaue mittelmeer, wenn Sie von der wunderschönen lage am hang hin-ab richtung bucht schauen. die üppige vegeta-tion bietet Ihnen ein faszinieren-des farbenspiel für die sinne und macht es Ihnen leicht den alltag hinter sich zu lassen und zu entspannen. nur zwei kilometer sind es zum strand, wo Sie in dem glaskla-ren wasser am sandstrand baden (transferservice). hier, an der südküste der türkei, können Sie sich schon im frühjahr an warmen sonnenstrahlen und an den düften der natur erfreuen: lilien, orchideen, anemonen, oleander, orangen und zitronen wachsen in hülle und fülle und verströmen ihren lieblichen duff. ziegenhirten ziehen mit ihren herden durch die landschaft, die sich im norden bis zu dem wildromantischen taurus-gebirge erstreckt – eine wunderbare kulisse für Ihren urlaub. erleben Sie hier die türkei in all ihrer ursprünglichkeit und vielfalt.



### **ein haus mit herz und flair**

in dem liebevoll aufgebauten zentrum werden Sie sich vom ersten moment an zu hause fühlen: die initiatorin ulrike post legt viel wert darauf, dass jeder gast dort abgeholt wird, wo er steht, und so sein darf, wie er ist. der mensch und sein unerschöpfliches potential, seine würde und entfaltung stehen bei ihr im mittel-punkt. ulrike, Ihr partner ismail gürkan güngör und bettina leiten das zentrum gemeinsam. Sie vermitteln Ihnen auf charmante art und weise die kulturellen facetten des landes.

ein heller seminarraum mit holzboden ist der ideale ort, um yoga und qigong zu



Üben, zu meditieren oder leidenschaftlich zu tanzen. zwischendurch können Sie sich in dem grossen pool erfrischen, einen tee auf der dachterrasse trinken oder einfach die blumen im garten betrachten. wenn Sie sich dann noch eine massage gönnen, werden Sie auf den wogen wohliger entspannung gleiten ...

### **unterkunft**

Sie wohnen in 30 hellen, türkisch-osmanisch gestalteten zimmern, die warm & ansprechend eingerichtet sind & selbstverständlich absolut sauber & gepflegt sind. die schlichten möbel sind aus natürlichen materialien gefertigt & geben den zimmern den speziellen charakter. jedes ist mit klimaanlage zum kühlen/heizen ausgestattet & hat ein gefliestes, hochwertiges bad mit wc/dusche. immer 2 zimmer sind zusammen in einem urigen holzhaus untergebracht & können wahlweise als doppelzimmer oder einzelzimmer genutzt werden. da alle zimmer ebenerdig sind, hat jedes eine eigene terrasse & herrliche aussicht auf das grosszügige gelände mit wunderbarer vegetation. manche haben meerbuchtblick. auf fernseher, telefon, & internetanschluss in den zimmern haben wir bewusst verzichtet. in der rezeption haben Sie jedoch zugang zum pc mit internetzugang & selbstverständlich können Sie das haustelefon benutzen & sich auch anrufen lassen

### **verpflegung**

naturbelassen, sonnengereift und über kurze wege auf den tisch – nach diesem prinzip wählt das team des adrasan centers die lebensmittel aus. mit viel liebe gekocht, schmecken die orientalischen, türkischen und mediterranen spezialitäten besonders gut. morgens und abends geniessen Sie ein reichhaltiges vegetarisches buffet. tagsüber stehen frisches obst und ein salat bereit, um den kleinen hunger zwischendurch zu stillen. wenn Sie durstig sind, greifen Sie einfach bei chai und kräutertees zu oder erfrischen sich mit quellwasser aus den bergen.

### **anreise**

adrasan liegt 80 km südwestlich von antalya. Sie erreichen antalya bequem mit linien- und chartergesellschaften von allen grossen deutschen flughäfen aus; gerne machen wir Ihnen ein anbot. am flughafen holt Sie der transferservice des centers ab (3-mal pro an- & abreisetag), so dass Sie die landschaftliche schöne fahrt unbeschwert geniessen können.

### **aktivitäten**

die umgebung der anlage bietet viele anziehungspunkte, die die bezaubernde atmosphäre des ortes auf wundervolle weise verstärken. auf einer bootstour entlang der lykischen küste überwältigen die farbigen bizarren felsenformationen und das türkisfarbene glasklare wasser an feinsandigen traumstränden, das zu einer erfrischenden abkühlung einlädt. beeindruckend ist auch eine wanderung durch die antike stätte olympos oder zum alten leuchtturm von gelidonya. vielleicht lockt Sie der besuch eines hammams oder eines türkischen marktes? wenn Sie gerne die vielfältige unterwasserwelt bewundern, gibt es lokale tauchcenter.

fragen Sie die seminarhausleitung: sie kennen die gesamte umgebung bestens & können Ihre ausflugswünsche erfüllen. zum tagesausklang bietet sich ein abendlicher besuch eines der zauberhaften flussrestaurants an, in dem Sie bei sanfter beleuchtung die aromen der türkischen küche geniessen werden.

## **aktive & meditative auszeit mit dem adrasan-team**

### **individual-urlaub mit offenem programm - wöchentliche angebote**

wöchentlich vom : **1. febr - 5. juli 2009** und **6. sept - 20. dez 2009**

vom **06. juli bis 05. september** können Sie bei uns hotelurlaub machen, jedoch ohne programmangebot.

ein urlaub, der Ihre sinne anregt: einmal so richtig aus- & entspannen, sich zeit nehmen, aktiv, meditativ und kreativ sein ... in dem milden klima der türkischen mittelmeerküste können Sie den sommer verlängern und sich Ihre ganz persönliche auszeit nehmen.



das offene hausprogramm lädt Sie ein, einen urlaub in der gruppe zu verbringen und doch Ihren tag ganz frei zu gestalten. an fünf tagen in der woche gibt es ein abwechslungsreiches 3-stündiges angebot, in dem sich auch alleinreisende rundum wohlfühlen: morgens eine sonnen-meditation am strand oder eine wanderung zum dorfmarkt, abends bei mondschein im meer baden oder am lagerfeuer mit netten menschen gemeinsam singen und trommeln. der holzboden des freundlichen seminarraums bietet sich zum tanzen an und auf der dachterrasse üben Sie yoga – mit panoramablick auf das meer. entscheiden Sie selbst spontan vor ort, welche der angebotenen programmpunkte Sie wahrnehmen möchten.



### preise für die individualferien

#### aktive& meditative auszeit - allein & doch in der gruppe

01. febr - 05. juli und 06. sept - 20. dez 2009

vom 5. juli - 6. sept können Sie unsere gäste sein, jedoch ohne programm angebot

- 1 woche aktive& meditative auszeit euro 550.00
- verlängerungswoche 495.00

#### zusatzleistungen

- einzelzimmer ohne balkon 105.00
- buchungspauschale 25.00



#### leistungen

- je drei stunden offenes kursprogramm an 5 tagen pro woche
  - übernachtung im halben doppelzimmer mit eigener dusche/wc
  - vegetarische halbpension, tagsüber obst und salat
  - frisches quellwasser, tee und kaffee
  - transfer ab/bis antalya (3-mal pro jeweils am sonntag)
- teilnehmer/innenzahl: mindestens: 4, höchstens: 16

