

ACHT  
SAM  
KEIT

Akademie für  
Achtsamkeit & Resilienz



Kursleiter  
Jörg Kyburz

Spare CHF 300.-

# Traum-Pilotreise alles inklusive Achtsamkeit auf dem Schiff

Entlang der türkischen Riviera  
Sa. 20.05.23 – Sa. 27.05.23  
ab CHF 3300.- statt CHF 3600 (inkl. Flug)\*

Einzelzimmerzuschlag CHF 950.-, die Reise wird ab einer Teilnehmeranzahl von 14 Personen durchgeführt. Preisänderungen sind vorbehalten.

Erleben Sie das Segeln, Entspannen und Baden an einer der atemberaubendsten Küsten Europas. Wir fördern das Bewusstsein und legen den Fokus auf das bewusste Leben im Hier und Jetzt. Durch ein auf MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) ausgerichtetes Achtsamkeitsprogramm bereiten wir uns auf den Alltag vor.

Erfahren Sie in acht erholsamen Ferientagen, wie Sie durch ein gezieltes Stressmanagement-Programm Entspannung und Erholung miteinander verbinden können. Das Programm eignet sich sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene im Bereich der Achtsamkeit. Lassen Sie uns gemeinsam auf eine Reise gehen und die Welt mit frischen Augen betrachten.

## Anmeldung

Akademie für Achtsamkeit  
General Herzog-Strasse 1  
CH-5600 Lenzburg

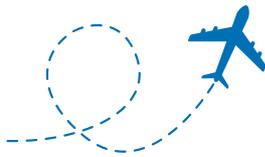
info@achtsamkeit.swiss  
Tel +41 (0)62 888 87 87

## Veranstalter und Reisepartner

  
**BACK ON  
TRACK**  
*connect to nature*

  
WWW.ORIONTRAVEL.CH  
**ORION REISEBÜRO**

# REISEPROGRAMM



Tag  
01

Samstag, 20.05.2023

Wir starten unsere Reise in Zürich und fliegen über Istanbul nach Dalaman. Bei unserer Ankunft werden wir uns zunächst im Hafen von Marmaris erfrischen. Ab 15.30 Uhr können wir an Bord unseres Gulets gehen. Den Nachmittag nutzen wir, um die Burg von Marmaris und die Altstadt zu erkunden oder einen Bummel durch den türkischen Bazar zu machen.

Abends bleibt unser Gulet im Hafen von Marmaris, wo wir auch die Nacht verbringen werden. Bei einem feinen Abendessen lernen sich alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer kennen. Bevor wir zu Bett gehen, werden wir gemeinsam eine kurze Entspannungsübung machen, um das Konzept der Achtsamkeit kennenzulernen.



# REISEPROGRAMM



Tag  
02

Sonntag, 21.05.2023

Nach dem Frühstück werden wir alle wichtigen Informationen über unsere Reise erhalten und anschließend starten wir in Richtung Ekincik. Während der Fahrt vertiefen wir unser Verständnis von Achtsamkeit, lernen, wie wir die Welt wahrnehmen und bekommen eine Einführung in die Sitzmeditation.

In der wunderschönen Bucht von Ekincik haben wir die Chance, im klaren, türkisfarbenen Wasser zu schwimmen. Ein Ausflug nach Dalyan ist optional buchbar. Dabei werden wir das grüne Schiffs-Labyrinth, die lykischen Felsengräber und den Strand der Caretta Caretta Schildkröten entdecken.

Abends werden wir in der Bucht von Ekincik speisen und übernachten.



# REISEPROGRAMM



Tag  
03

Montag, 22.05.2023

In den frühen Morgenstunden, bevor das Frühstück serviert wird, setzen wir unsere Reise fort und passieren das Kap von Disibilmez.

Die Region von Göcek begrüßt uns mit ihren Inseln und Buchten, in denen wir schwimmen und sonnbaden können. Die natürliche Bucht der Insel Tersane wurde früher, in byzantinischer Zeit, als Schiffswerft genutzt. Eine weitere Bucht beherbergt die Überreste eines antiken Hamam-Bades, das zum Schnorcheln einlädt - sogar Kleopatra hat diesen Ort bereits für sich entdeckt.

Am Abend essen wir bei der Insel Kizil und übernachten dort.



# REISEPROGRAMM



Tag  
04

Dienstag, 23.05.2023

Am frühen Morgen werden wir frühstücken, schnorcheln und eine Wanderung von 3-4 Stunden unternehmen. Dabei erleben wir 1-2 Achtsamkeitsübungen direkt in der Natur.

Danach wird Fethiye, die wunderschöne Hafenstadt in einer geschützten Bucht, angefahren. Du hast die Wahl, an einer Jeep-Safari teilzunehmen, um das berühmte Öludeniz (Tote Meer) und die Schlucht von Saklikent zu erkunden. Wenn du nicht an der Safari teilnimmst, wird das Gulet in der Bucht von Samanlik anlegen, damit du im kristallklaren Wasser schwimmen kannst.

Am Nachmittag legt dein Kapitän das Gulet im Hafen von Fethiye an. Abendessen und Übernachtung im Hafen von Fethiye. Optional kannst du an einer Sitzung zum Thema "Stress-Management und bewusstes Denken" teilnehmen.



# REISEPROGRAMM



Tag  
05

Mittwoch, 24.05.2023

Bevor wir das Frühstück genießen, führen wir gemeinsam eine Achtsamkeitsmeditation durch. Nach dem Frühstück geht es weiter zur Inselregion von Göcek, wo du einen entspannten Tag verbringen wirst und viel Zeit zum Schwimmen und Entspannen hast.

Das Mittagessen werden wir auf der idyllischen Insel Yassica einnehmen. Diese Region bietet klares Wasser und verwunschene Buchten. Vor dem Abendessen tauschen wir uns über unsere Tageserlebnisse im Rahmen einer achtsamen Wahrnehmungsübung aus. Danach folgt das Abendessen und die Übernachtung in der Inselregion Göcek.



# REISEPROGRAMM



Tag  
06

Donnerstag, 25.05.2023

Erlebe die Schönheiten der Natur in den Buchten von Bedri Rahmi, Sarsala und Aga Liman. Die Bucht von Bedri Rahmi ist weithin bekannt durch den gleichnamigen Künstler, der die Schönheiten der Natur in seinen Werken wiedergibt.

Die türkisfarbene Bucht von Sarsala lädt dich zu einer erholsamen Badepause ein. Die geschützte Bucht von Aga Liman, umgeben von hohen Bergen, bietet eine erfrischende Abkühlung durch Frischwasserquellen im Meer. Ein Spaziergang auf den Hügeln der Bucht ermöglicht dir einen atemberaubenden Ausblick auf die Umgebung. Geniesse ein Abendessen und übernachte in Aga Liman.

Heute pflegen wir mit der Achtsamkeit das Thema "Schöne Bucht".



# REISEPROGRAMM



Tag  
07

Freitag, 26.05.2023

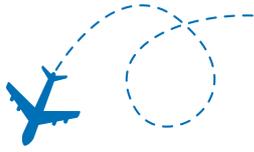
Erlebe den frühen Morgen mit einer Fahrt zur Bucht von Kuşluköy. Nach einem ausgiebigen Frühstück werden wir in der Sonne meditieren und unseren Gefühlen und Emotionen freien Lauf lassen.

Kuşluköy, in der Nähe von Marmaris gelegen, ist durch ein Bergmassiv von der Hafenstadt getrennt und bietet eine weite, fast menschenleere Bucht. Hier findest du neben Boutique-Hotels und Privathäusern auch viel Platz am Strand. Genieße dein Mittagessen mit Blick auf Marmaris und die Paradiesinsel, bevor es am Nachmittag zurück in den Hafen geht.

Am Abend reflektieren wir über die letzten Tage und beenden unseren Achtsamkeitskurs. Wir genießen unser letztes gemeinsames Abendessen und übernachten in Marmaris.



# REISEPROGRAMM



Tag  
08

Samstag, 27.05.2023

Nach dem letzten Frühstück an Bord verlassen wir das Schiff und starten unsere Abreise gegen 10:00 Uhr.

