

# Frühlingserwachen Unser Aktivurlaub im April 2016



## Hosgeldiniz – Vital ist gesund

Tag 1



Pünktlich zu unserer Gesundheitswoche reißt der Himmel auf und wir starten bei sommerlichen 28°C mit unserem Programm. Nach dem Frühsport erarbeiten wir uns neue Vitalität in der Weinlaube und hängen noch ein Wasserfall-Intervalltraining an! Am Nachmittag entspannen wir mit Yogaübungen im Olivenhain und genießen die leckere türkische Küche unserer Gülsen!



Tag 2

## Stoffwechsel ankurbeln – Bewegung, Entspannung und Ernährung

Der Frühsport wird um QiGong ergänzt und bringt frischen Schwung in den Körper. Die Sonne strahlt und wir können im Garten unser Schlemmer-Frühstück genießen. Mit Pilates-Übungen beginnen wir den bewegten Tag und erarbeiten uns weitere Impulse zum Ballast abwerfen und Entlastung. Am Nachmittag verführen uns köstlichste Gerüche und Eindrücke zum Einkaufen und bei einem leckeren Gözleme genießen wir gemeinsam diese besondere Atmosphäre auf dem Bauernmarkt.



Tag 3

## Freier Tag – Priene und der schwarze Storch



Elke entführt uns in die traumhaft versunkene Stadt Priene, inmitten von Pinien und Kiefern, und wir schnuppern an den alten versunkenen Steinen. Auf dem Weg nach Karina trinken wir einen Kahve im verschlafenen Doğanbey und entdecken Pelikane, Reiher und den seltenen schwarzen Storch im Sumpf des Menderes Deltas. Die Calamaris lassen wir uns am Meeresufer des idyllischen Dorfs munden, bevor wir den Rückweg über das Bergdorf Ağaçlıköy mit seinen Bäckerrinnen antreten.



Tag 4

## Balsam für den Körper – Naturmed und Strand-Peeling

Wegen anhaltender sommerlichen Temperaturen machen wir Kneippsche Kuren am Strand und regen den Stoffwechsel durch ein Sand-Peeling an. Nach unserem gesunden Smoothie fahren wir in die Naturmed mit seinen berühmten Thermalquellen, um eine Massage zu genießen. Nach köstlichem Abendessen sinken wir zufrieden in die Federn.

Tag 5

## Abenteuer Outdoor – Highlight Canyon-Tour



Vorfrohdig gespannt beginnen wir frühmorgens unsere Tour und starten mit unserem Naturexperten Mehmet die Südtour. Der Nationalpark verwöhnt uns mit klarer Weitsicht und prächtigem Sonnenschein, wir sind alle fasziniert von der schierer Vielfalt des Tier- und Pflanzenreichtums dieses Naturparadieses. Zum Abschluss gönnen wir uns noch einen Kahve am türkisfarbenen Meer – stolz, rundum zufrieden und müde gehen nach einem herrlichen Abendmahl alle früh ins Bett.



Tag 6

## Massage & Rücken – gemeinsamer Abschluss

Eine professionelle Ganzkörpermassage ist wohltuend für unsere strapazierten Muskeln und später am Tag trainieren wir unsere Augen beim „Augenspaziergang“. Der warme Tag lädt zum Baden am Meer ein, bevor die Koffer gepackt werden und wir unseren Rücken nochmal fit machen. Nach dem köstlichen Abendessen beschließen wir die Woche gemeinsam und feiern unseren bewegten Urlaub.

