

# TÜRKEI ägäische küste atami-hotel

## seminare



stillvolles ambiente  
ruhe und abgeschiedenheit  
aktive & meditative auszeit

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

- ein ort für unsere sinne
- eine ort der ruhe, wo die sonne leise auf und unter geht
- ein ort für sich selbst
- ein ort für interessante begegnung mit gleichgesinnten menschen



### yoga in edler atmosphäre

versteckt und anmutig auf der halbinsel von bodrum liegt das hochwertige hotel atami als einziges hotel an der wunderschönen paradisi- se bucht und lässt sie die ursprüngliche natur und die stille der umgebung geniessen. über mehrere etagen schmiegt sich das hotel harmonisch in die hügeligen landschaft ein und bietet auf allen ebene plätze des rück- zuges und der entspannung, die auch für yoga und meditation genutzt werden kön- nen. da das hotel direkt am meer liegt, nut- zen viele den breiten sonnensteg mit den schönen liegen am meer um die sonne zu geniessen, sich im glasklaren wasser zu erfr- ischen oder ihren durst mit einem kühlen ge- tränk zu stillen. einige nutzen auch die ge- legenheit zum schnorcheln, kanu fahren, wind- surfen oder segeln. manchmal legen an der kleinen marina sogar boote an, die die ein- zigartige kulisse spontan für einen zwischen- stopp nutzen.

### sich wohl fühlen

hervorzuheben ist die ruhige stimmung des hauses, die durch die grosszügigkeit des ge- bäudes noch unterstützt wird. die einrichtung wird sie bestimmt überraschen, werden sie doch viele einrichtungsgegenstände ent- deckt, die sie an das ferne japan erinnern. mit viel liebe zum detail haben die besitzer des hotels, ein türkisch-japanisches paar, alle räume mit leben gefüllt. die aussenanlage bietet eine abwechslungsreiche üppige ve- getation und gibt gleichzeitig immer wieder den blick auf das ruhige meer frei, in dem sich die küste spiegelt. zudem finden sie im hotel einen pool mit liegen, restaurant und bar und ein abwechslungsreiches angebot an massagen.

in der umgebung des atami hotel warten unzählige schätze nur darauf von ihnen ent- deckt zu werden. erkunden sie die faszinie- rende natur auf spaziergängen und wande-

## sonne, sand & meer - was noch mehr?



rungen oder lernen das nahegelegene örtchen gölköy kennen, welches mit einem mondänen ambiente und guten restaurants lockt. sehenswert ist auch die hafencity bodrum, die eine vielzahl an historischen gebäuden bietet: das kastell st. peter, das myndos-tor mit teilen der stadtmauer, ein antikes theater und vieles mehr. gleichzeitig bietet der natürliche hafen eine schöne flaniermeile zum spazieren mit einem flair, der oft mit der „cote d'azur“ assoziiert wird.

### wohnen

das schmucke hotel zählt 34 zimmer, wovon 10 deluxe zimmer und 2 suiten sind. alle zimmer haben einen balkon oder terrasse mit blick auf die paradise bucht und sind gemütlich eingerichtet. die komfortable ausstattung bietet klimaanlage, telefon, tv, minibar, safe und föhn.

### küche

im hotel atami werden sie mit den geschmäckern der türkischen, mediterranen und japanischen küche ausgezeichnet bekocht – natürlich auch in vegetarischer form. morgens greifen sie nach lust und laune beim buffet zu. abends werden sie mit einem schmackhaften 3-gänge-menü verwöhnt.

### anreise

sie erreichen den flughafen bodrum bequem mit linien- & charterfluggesellschaften von allen grossen flughäfen aus. gerne machen wir ihnen ein anbot.

in bodrum angekommen, werden sie direkt von den ersten palmen begrüsst. der flughafen liegt am östlichen stadtrand direkt am meer und der landeanflug übers meer ist zu jeder tageszeit ein erlebnis. unsere fahrer halten ein deutlich sichtbares schild mit dem neue wege logo hoch und wissen genau, wen sie abholen. nach der fahrt durch antalya geht es bereits auf die küstenstrasse, der ägäischen küste entgegen. und bereits eine stunde später sind sie schon im hotel atami.

um ihnen die reise so angenehm wie möglich zu gestalten, haben wir sonntags in jede richtung jeweils 6 transfers organisiert. diese sind für folgende zeiten geplant, wobei es zu einzelnen abweichungen kommen kann:

### klimaneutral fliegen mit atmosfair

schliessen sie mit uns einen bund für klimaneut-

rales fliegen. atmosfair bedeutet, dass sie mit einer freiwilligen spende die co<sub>2</sub>-emission ihres fluges kompensieren. das geld wird in ein atmosfair-finanziertes projekt investiert, das dieselbe menge an kohlendioxid in einem entwicklungsland eingpart. falls sie atmosfair fliegen möchten, geben sie dies einfach bei buchung ihrer reise an. ihren flug von nach bodrum können sie mit einer spende von ca. 30 euro ausgleichen. wir übernehmen 50% des beitrags

### lage

das seminar center ATAMI liegt direkt am meer.

### kursprogramm & reiseleitung

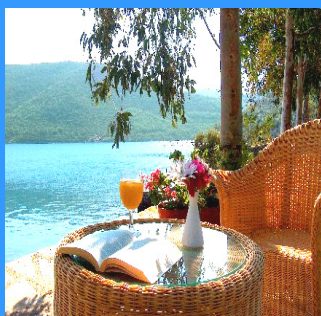
alle kursleiterinnen werden von uns mit grosser sorgfalt ausgewählt. sie arbeiten hauptberuflich als lehrer der jeweiligen übungsformen und zeichnen sich durch eine hohe professionalität aus. so sind beispielsweise unsere yogalehrer in der regel mitglieder im berufsverband der yogalehrenden in deutschland (bdy). darüber hinaus haben unsere kursleiterinnen erfahrung in der leitung von gruppen und der vermittlung von übungspraktiken. wichtig ist neben einer sehr hohen fachlichen qualifikation für uns aber vor allem auch die persönliche ausstrahlung der kursleiterinnen, da diese ebene unserer meinung nach ebenfalls sehr wichtig für ein gelungenes

und wohltuendes seminar ist. unsere kursleiterinnen geben ihr wissen und ihre erfahrungen daher auf einfühlsame weise weiter und passen sich dem kenntnisstand der teilnehmer an. das kursprogramm findet an den übungstagen 3,5 – 4 stunden statt.

üblicherweise wird die tägliche kurszeit auf zwei einheiten aufgeteilt, wobei wir eine genaue einteilung dem/der kursleiterin in abstimmung mit den gegebenheiten vor ort und der gruppe überlassen.

### freizeit

im kastell in bodrum befindet sich das unterwassermuseum, das zu den besten museen der türkei zählt. es beherbergt viele schätze der unterwasserarchäologie, wie z.b. das schiff von uluburun, ein gesunkenes wrack aus der bronzezeit (ca. 1400 v. chr.). besonders aufschlussreich ist die ausstattung und fracht des schiffes, die ebenfalls geborgen werden konnte. sie stamm-



## koffer packen & nix wie los !



te aus vielen ländern des mittelmeerraums, was zeigte, dass damals der internationale handel schon viel verbreiteter war als bis dato angenommen. aus der antike erhalten sind das myndostor, teile der alten stadtmauer und ein theater.

### mitzunehmen

bitte bringen sie eine taschenlampe, kopfbedeckung, mückenschutz, 1 strandhandtuch, badeschuhe, festes schuhwerk für ausflüge sowie leichte, bequeme kleidung oder jogginganzug mit. seife, duschgel & shampoo sollten möglichst biologisch abbaubar sein.

## JAHRESÜBERSICHT SEMINARE

reise-nr	termin	titel	kursleitung	preis
	14.05.- 21.05.	yoga vitalität & lebensfreude	rebecca pelny-tucht	795
	21.05.- 28.05.	freude an neuer beweglichkeit & flexibilität	jana maatouk	795
	04.06.- 11.06.	tai ji quan, qi gong & meditation	alexandra prase-dressler	855
	11.06.- 18.06.	yoga & meditation - herz-beziehung	albert dennenwaldt	855
	18.06.- 25.06.	yoga & meditation – innere ruhe & gelassenheit	kali meteling	795
	25.06.- 02.07.	yoga - meditation, das eigne wesen erfahren	inge baudrexel	855
	03.09.- 10.09.	tai chi chuan – die kunst der entspannung	karina berg	795
	17.09.- 24.09.	yoga-ein weg sich selbst zu finden	edith kirsch	795
	24.09.- 01.10.	luna yoga herbst-zeit-los	britta sattig	795
	01.10.- 08.10.	ashtanga vinyasa yoga - im fluss des atems	karin martina schmidl	755
	08.10.- 15.10.	mit yogatanz in die entspannung	doreen haberland	755
	15.10.- 22.10.	kommuniziere mit deiner seele	ralf engels	755



### enthaltene leistungen

- gebuchter ferienkurs
- tägliche gruppenbetreuung durch die seminarleitung
- begrüßungstreffen
- übernachtung im 1/2 doppelzimmer standard mit eigener dusche/wc
- halbpension
- transfer ab/bis flughafen bodrum
- infopaket
- irrturn & preisänderung vorbehalten

gerne buchen wir ihnen einen flug zu den aktuellen tagespreisen

### zusatzleistungen

- einzelzimmer / woche  
mai, juni, september: euro 283  
oktober 220
- gerne fragen wir für sie auch ein deluxe zimmer für ihren ferienaufenthalt an.
- buchungspauschale 30
- flugbuchung 50

preisänderung & irrturn vorbehalten

teilnehmer/innenzahl: min 6, max 20



**ruhe, sonne,  
erholung**



## DETAILINFOS SEMINARE

### yoga vitalität & lebensfreude

14.05.-21.05. | euro 795

dem frühsummer zu begegnen, heisst auch, der kraft des frühlings in sich zu begegnen; sich seiner schöpferkraft zu widmen, und das vertrauen zu finden, seine wünsche und ziele umzusetzen. hier unterstützt uns das jahrtausendealte wissen des hatha-yoga. ertrauen und ausdruck zu verleihen. körperhaltungen, atemübungen und energienkung unterstützen uns auf unserem weg. sie führen uns in einen zustand entspannter meditation. im mittelpunkt der gemeinsamen praxis steht ein schrittweiser aufbau. zwischen den einzelnen übungsphasen bleibt genügend raum, die ruhige und erholsame atmosphäre der umgebung mit allen sinnen in sich aufzunehmen. • 4 stunden/tag

**rebecca pelny-tucht**, yogalehrerin (bdy/eyu) hat langjährige erfahrung im yoga der energie gesammelt. 2010 gründete sie mit boris tatzky und a. brettschneider die schule für weiterbildung im yoga der energie. sie unterrichtet in ihrer eigenen schule in düsseldorf.

### freude an neuer beweglichkeit & flexibilität

21.05.-28.05. | euro 795

das alter, - so sagt man im yoga, - erkennt man nicht an der anzahl der jahre eines menschen, sondern an der beweglichkeit der wirbelsäule. durch sie verläuft unser hauptenergiekanal. kundalini-yoga ist eine wunderbare methode, durch sanfte und dynamische übungen die wirbelsäule und den ganzen körper beweglicher zu machen sowie den geist zu klären. sie erlangen mehr beweglichkeit, leichtigkeit und lebensfreude, was in direkter wechselwirkung zu einem flexiblen und klaren geist steht. hierbei unterstützt in dieser woche die wunderschöne grüne gartenanlage des hotel atami sowie die tolle lage des houses direkt am meer. • 4 stunden/tag

**jana maatouk**, kundalini-yogalehrerin (3ho deutschland) in berlin und für neue wege, lang-



jährige meditationserfahrung, ethnologin, studien- und wanderreisen; spanischdozentin.

### die 3 schätze der kultivierung: tai ji quan - qi gong - meditation

04.06.-11.06.2011 | euro 855

in dieser aktiven urlaubswoche werden sie die kraftvolle verbindung von tai ji quan, qi gong und meditation kennenlernen. alle drei methoden dienen der kultivierung von körper und geist und befruchten sich hervorragend gegenseitig. jede methode kann für sich alleine praktiziert werden, aber in der verbindung werden sie besonders kraftvoll. der weg der übungspraxis geht diesmal von der bewegung in die stille. durch das dynamischere tai ji erwecken sie ihre lebensgeister und kommen in bewegung. im qi gong lenken und vermehren sie ihr qi, um es dann ab zu speichern. in der meditation kommen sie zur ruhe, sammeln sich und geniessen den zustand der stille. • 4 stunden/tag

**alexandra prase-dressler** unterrichtet seit jahren tai ji quan, qi gong, gong fu und daoistische meditation in frankfurt/main an der phönix akademie, die sie gemeinsam mit ihrem meister leitet. sie ist heilpraktikerin und hat ihre eigene praxis für craniosacral-und physiotherapie.

### yoga & meditation - herz-beziehung - einladen und annehmen

11.06.-18.06. | euro 855

viele menschen wünschen sich eine freudige herz-beziehung. durchatmen, ruhen, loslassen - all das fällt leicht in dieser wunderschönen natur. auf der holzterrasse, neben dem klaren pool sitzen und den blick über die weite bucht aufs meer schweifen lassen, unterstützt das ankommen bei sich selbst. erkenntnisse und fragen tauchen auf - illusionen verzerren die realität - was ist unerfüllt? dieser frage werden sie nachgehen und lösungen suchen sowie unsere ziele neu definieren. yoga gibt ihnen die möglichkeit, mit seinen vielen techniken wie körperübungen - atemübungen und meditation, den geist zur ruhe zu bringen die yoga-philosophie nach patanjali hilft ihnen die passenden schritte zu ges-

## entdecken sie ihre unver- gesslichen ferien



alten und alte verstrickungen zu lösen und herzenswünsche entfalten zu können. • 4 stunden/tag

**albert dennenwaldt**, ärztlich geprüfter yogalehrer bdy/eyu, schüler von r. sriram in der tradition von krishnamacharya, 30-jährige meditationserfahrung, leiter des forums für business yoga in münchen. beim yogaunterricht berührt er durch freude die herzen der menschen.

### yoga & meditation - weg zu innerer ruhe und gelassenheit

18.06.-25.06. | euro 795

intensivieren sie ihre yogapraxis unterstützt von der wohltuenden wärme des südens. das wohltuende klima macht ihren körper geschmeidiger und flexibler. sie lernen yoga in seiner vielfalt kennen mit komplexen yoga-haltungen und bewegungsabläufen. sie bekommen einen einblick in verschiedene yoga-stile wie zum beispiel triyoga flow oder ashtanga. fühlen sie sich inspiriert und motiviert auch im alltag achtsamer und präsenter zu werden. indem sie ihren körper entspannt und losgelöst wahrnehmen, können sie sich stärker in ihm verankern.

lassen sie sich überraschen von ihrer kraft und lebensfreude. • 4 stunden/tag

**kali meteling** ist erfahrene yoga und meditationslehrerin in verschiedenen traditionen, psychotherapeutin (hpg), körper- und tanztherapeutin. seit vielen jahren in ihrem eigenen zenter vermittelt sie mit liebe, freude und humor das, was sie in ihrem bewegten leben erfahren hat.

### yoga - meditation, die kraft das eigne wesen zu erfahren

25.06.-02.07. | euro 855

„sei dir der wichtigste mensch, behandle dich liebevoll und achtsam“ an diesem wunderbaren ort, liebevoll und achtsam mit sich umgehen, unterstützt mit weichen, fließenden bewegungsabläufen, tiefen, sanften atemübungen und meditation am morgen, kraftvolle und regenerative haltungen mit einer tiefenentspannung am abend. durch das dehnen, atmen und stille sitzen, nehmen sie wahr wo ihre lebendigkeit blockiert ist. sie können sanft loslassen und in ihre ganze kraft erspüren. • 4 stunden/tag



**inge baudrexel**, yogalehrerin ska, in der iyengar u. pagua tradition, eigenes yoga-studio. leitet seit vielen jahren neue wege-kurse. ausbildung in traditioneller thai-massage u. zeitgenössischem tanz. laufend in fortbildung in psychologie und bei spirituellen lehrern.

### tai chi chuan – die kunst der entspannung

03.09.-10.09.2011 • euro 795

gehen sie auf eine entdeckungsreise auf deren ersten schritten sie schon die ersten schätze finden können. tai chi üben bedeutet, in die eigene balance zukommen, aus der mitte heraus geführte leicht fließende bewegungen, achtsam in sich selbst zu spüren sowie beweglich und frei zu werden im körper wie im geist. auf spielerische weise trainieren sie ihre koordination, balance und geschmeidigkeit. sie können die tai chi – prinzipien wie weichheit, geschmeidigkeit, entspannung, verwurzelung, aufrichtung und durchlässigkeit erkunden und erproben. und dies mit achtsamkeit und spass... loslassen, immer wieder loslassen, bis du beim zulassen ankommst. bist du beim zulassen angekommen, bleibt nichts ungetan.“ ( laotse, tao te king ) • 4 stunden/tag

**karina berg**, tai chi- & qi gong lehrerin, anerkannt beim ddqt, lernt seit sechzehn jahren tai chi und qi gong. seit elf jahren leitet sie mit viel freude kurse und seminare.

### yoga-ein weg sich selbst zu finden

17.09.-24.09. | euro 795

„wenn du wirklich wach bist, steht dir die ganze welt offen“. die schöne anlage des hotel atami lädt sie ein, die freude des augenblicks zu erleben. unter freiem himmel beginnt die morgendliche übungszeit und stimmt sie voller achtsamkeit ein in den neuen tag. die sanften dynamischen yogaübungen im einklang mit dem atem fördern die beweglichkeit und bewirken wohl empfinden. kraftvollere haltungen und übungserien eignen sich gut, um sich tief mit der erde zu verbinden und dadurch leichter loszulassen. am abend ermöglichen genussvolle entspannungsphasen und zeiten der stille, in ihr inneres einzutauchen, sich zu spüren und ganz bei sich

**kein ort ist  
wie der andere  
& dieser ist be-  
sonders!**



anzukommen. beim tönen und singen kann die heilende kraft der stimme wirken und die lebensfreude fördern. • 4 stunden/tag

**edith kirsch**, begeisterte yogalehrerin bdy mit eigener praxis bei würzburg, langjährige unterrichtserfahrung orientiert sich u.a. an der tradition desikachar. durch viele weiterbildungen und intensives üben hat sie ihren eigenen stil entwickelt, dabei spielt die stimme eine wichtige rolle.

#### **luna yoga herbst-zeit-los**

24.09.-01.10. | 1 euro 795

wo könnte man den sommer schöner ausklingen lassen als an diesem herrlichen sonnigen ort und mit wohlthuendem yoga?! hier können sie tief luft holen; raum und zeit vergessen. der frieden im haus und der umgebung strahlt eine wunderbare atmosphäre aus, die sich rasch überträgt und sie wie von selbst zur ruhe und zu sich kommen lässt. sanfte übungen unterstützen beim entspannen und los-lassen. wir verbinden uns bei unserer yogapraxis mit den kräften der natur, die hier sehr intensiv präsent sind: erde – feuer/sonne – luft – erde. sie nehmen sich das, was sie brauchen und tanken neu auf. sie füllen ihre speicher, um gut für die winterliche rückzugszeit gewappnet zu sein. die fülle geniessen steht im mittelpunkt dieser woche – für körper, geist und seele. • 4 stunden/tag

**britha satlig**, zertifizierte luna- und hatha yoga lehrerin, fortbildung in harmonyoga, dipl. gesundheits- und mentalberaterin, reiki. liebevoll und mit freude schafft sie raum, die vielfältigen positiven wirkungen des yoga lustvoll und mit leichtigkeit zu erfahren

#### **ashtanga vinyasa yoga - im fluss des atems**

01.10.-08.10. | 1 euro 755

wenn atmung und bewegung miteinander verschmelzen entsteht vinyasa, die basis dieser faszinierenden hatha yogatradition. begleitet von einer spezifischen atemtechnik, inneren muskelverschlüssen und der ausrichtung des blicks formt sich eine meditation in bewegung. ashtanga yoga ist zudem eine umfassende kör-

perarbeit und fördert flexibilität, kraft, stabilität, fitness, konzentration, beruhigt den geist und öffnet das herz. die abfolge ist festgelegt, während die einzelnen körperübungen individuell adaptiert werden. traditionell wird im mysore stil geübt. hierbei praktizieren sie im eigenem atemrhythmus, angepasst an ihr individuelles level und aktuelles befinden und erlernen bzw. vertiefen ihre eigenständige yogapraxis. • 4 stunden/tag

**karin martina schmidl**, ashtanga yogalehrerin (ayw), bodyworkerin (u.a. thai yoga massage, hawaiianische energiemassage), unterrichtet ashtanga vinyasa yoga im eigenen yoga studio in fürth

#### **mit yogatanz in die entspannung**

08.10.-15.10. | 1 euro 755

yogatanz ist eine fliessende form des yoga. langsame und meditative bewegungsabläufe aus dem modern dance begleiten den unterricht. erfahren und erleben sie in der bewegung, wie sich körper und geist entspannen, um gesundheit, ruhe und frieden zu finden. spielerisch und kreativ erforschen sie die yogaübungen (asanas), begleitet von musik und handgesten (mudras). lebendigkeit und freude, harmonie und ruhe geben raum für ihre eigene erfahrung. tanzen verbindet. so können sie yogatanz als eine künstlerische bereicherung in ihr leben integrieren. | 4 stunden/tag

**doreen haberland**, yogalehrerin bdy/ eyu, tänzerin und choreographin langjährige erfahrung in berlin sowie im in- und ausland. weiterbildungen in yoga, meditation, qi gong und pilates

#### **kommuniziere mit deiner seele**

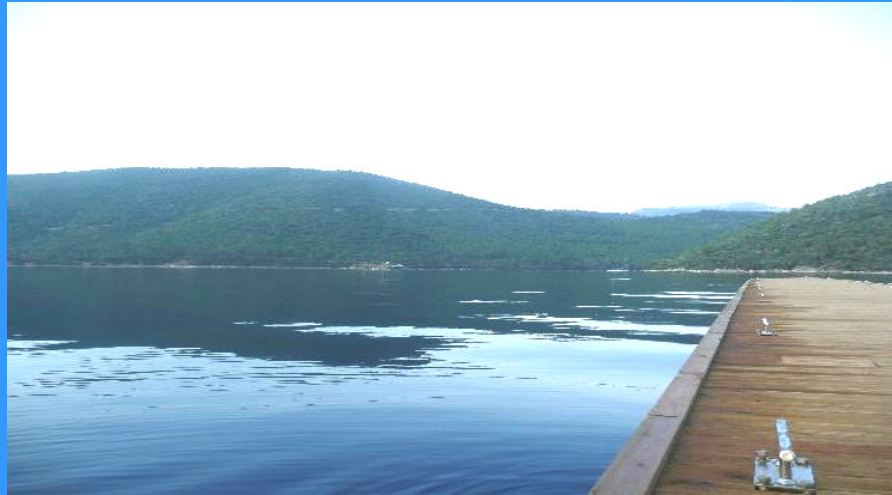
15.10.-22.10. | 1 euro 755

in dieser woche wollen wir yoga üben und mit unserer seele in der mediterranen natur kommunizieren. oft verlieren wir im alltag den sinn für das wesentliche: die zu erledigende "to-do"-liste wird immer länger, viele sorgen und pläne hüllen das innere licht wie in wolken ein. jetzt ist es zeit klarheit zu gewinnen .mit yoga übungsreihen (kriyas) werden ruhige, kraftvolle, dynami-





## welches sind ihre wünsche?



sche und fließende bewegungen ausgeführt. unser ziel ist es, lebensfreude in uns zu aktivieren und die einheit von körper und geist zu erfahren. bewusstes atmen, entspannung und meditation führen uns auf den gipfel der bemühung: der mühelosigkeit. "die richtung ist wichtiger als die geschwindigkeit." (paulo coelho) | 4 stunden/tag  
**ralf engels** unterrichtet yoga in der kundalini tradition (3ho) seit 1995 und erwarb während seiner ausbildung kenntnisse in yoga therapie und „yogisches stressmanagement“ (snr). ralf unterrichtet menschen jeden alters und aller fitness ebene, anfänger wie fortgeschrittene, frei nach dem motto „zwei dinge sollst du täglich machen: einmal schwitzen, einmal lachen!“ (yogi bhajan)

### PRAKTISCHE HINWEISE

#### einreisebestimmungen

deutsche staatsangehörige können mit einem gültigen personalausweis oder einem gültigen reiseepass in die türkei einreisen. von einer einreise mit einem vorläufigen personalausweis wird abgeraten, da die einreise mit diesem dokument in der vergangenheit in einzelfällen verweigert wurde.

kinder können in den reiseepass eines mitreisenden elternteils eingetragen sein oder mit eigenem (kinder-) reiseepass, einem kinderausweis nach altem muster, personalausweis oder europass einreisen.

#### versicherungen

wir empfehlen ihnen dringend eine reiserücktrittskosten-versicherung, die wir obligatorisch zusätzlich für sie abschliessen, falls sie es nicht ausdrücklich anders wünschen. so sind sie finanziell geschützt, falls sie ihre reise aus gutem grund doch nicht antreten können

#### geld

zum 1. januar 2005 führte die türkische republik mit der neuen türkischen lira - yeni türk lira - eine neue währung ein. eine neue lira entspricht dem wert von 1.000.000 alten lira.

dieser begriff hat sich in der türkei jedoch noch nicht durchgesetzt. viele türken rechnen weiterhin in „milyon“ („million“). zum 01.01.2009 ist die

landeswährung noch mal verändert worden: aus der ytl (yeni türk lira) ist die tl (türk lira) geworden. der wert der banknoten und neuen münzen hat sich nicht verändert.

sollten sie eine grössere menge geld tauschen wollen, bietet sich hierfür am flughafen antalya die möglichkeit, wobei der kurs hier in der regel schlechter ist. bei kleinen beträgen wechselt ihnen das seminar center gerne zum aktuellen tageskurs. sollten sie während des urlaubes höhere beträge benötigen, hilft ihnen das seminar center vor ort gerne eine geeignete wechselstube zu finden. wenn sie von vorherigen urlauben noch türkische lira übrig haben, achten sie bitte darauf, dass der gesamtwert tl 2.100 nicht überschreitet. ebenso gibt es eine grenze für die einfuhr von euro, die bei 5.000 euro liegt. beachten sie zu diesem punkt des weiteren bitte die informationen im sympathie magazin „türkei verstehen“, welches sie bei ihren buchungsunterlagen finden.

#### LAND UND LEUTE

die türkei ist ein beliebtes reiseland, das touristen herzlich und offen empfängt. in dem kleinen ort adrasan scheint die zeit noch still zu stehen. ein grossteil der dort lebenden bevölkerung lebt von der landwirtschaft, was an den vielen treibhäusern in der region zu erkennen ist. abseits der grossen touristischen zentren finden sie hier einen sehr ursprünglichen tourismus mit wenigen hotels und pensionen und ein paar gemütlichen cafes und restaurants am meer. bummeln sie gemütlich mit offenen augen zum strand oder in den ortskern und lernen sie das tägliche leben der türken in all seiner vielfalt kennen. sie können sich unbeschwert und sicher bewegen.

#### umwelt

die natur in der türkei ist ebenso vielfältig wie alles andere in diesem land. die lykische küste besticht vor allem durch die faszinierende kombination des taurusgebirges mit traumhaften stränden und buchten, kristallklarem wasser und alten ruinen.

um diesen schatz zu erhalten, hat die türkei in den letzten fünfzehn jahren durch die annahme von gesetzestexten, die durchführung einer umweltschutzkampagne und die einrichtung ver-



## einfach nichts tun & nur einatmen



schiedener mechanismen fortschritte beim umweltschutz gemacht. so wurden zum beispiel im bereich des naturschutzes durch die ausweisung von schutzgebieten bereits veränderungen erzielt. auch spielt die türkei eine aktive rolle bei der zusammenarbeit auf dem gebiet des umweltschutzes in der schwarzmeerregion.

### gesundheit

für die einreise in die türkei sind keine impfungen vorgeschrieben. jeder reisende sollte aber einen ausreichenden schutz gegen tetanus, diphtherie, polio und gegebenenfalls hepatitis a haben. beachten sie zu diesem punkt bitte auch die informationen im sympathy magazin „türkei verstehen“, welches sie bei ihren buchungsunterlagen finden.

es empfiehlt sich eine reiseapotheke für kleinere beschwerden dabei zu haben. informationen hierzu bekommen sie bei ihrer apotheke des vertrauens.

### zeitverschiebung und klima

in der türkei gilt die osteuropäische zeit. daher ist es in der türkei immer eine stunde später als bei uns, auch im sommer.

an der ägäischen küste herrscht typisch maritimes klima mit langen heissen sommern und kurzen milden wintern. die heisse jahreszeit ist ausgesprochen niederschlagsarm. die badesaison geht von april bis oktober.

die monate april, mai, september und oktober sind für besichtigungen am besten geeignet. die sommerlichen höchstemperaturen bewegen sich bei durchschnittlich 30 grad, in windgeschützten lagen bei 35 und mehr grad. die winter bieten angenehme, gemässigte temperaturen und laden zu spaziergängen und wanderungen ein.

### sprache & verständigung

türkisch ist für 90 % der türkischen bevölkerung die muttersprache. zusätzlich finden sich bis zu 70 verschiedene sprachen und dialekte, unter ihnen kaukasisch und kurdisch sowie arabisch, griechisch und armenisch. türkisch ist heute unter den rund 4000 sprachen der welt die siebthäufigste gesprochene sprache und wird von mehr als 150 mio. menschen gesprochen.

nach der gründung der republik und der erstellung der nationalen einheit, besonders in den

jahren 1923-1928, wurde in der türkei das alphabet zentrales thema. um die neue türkei auf eine moderne zivilisationsebene zu führen, sah der gründer der republik, mustafa kemal atatürk, die notwendigkeit der orientierung an westlichen kulturen und führte mit diesem ziel im jahr 1928 anstelle des arabischen alphabetes lateinische buchstaben, die der tonordnung des türkischen angepasst wurden, ein.

### religion & kultur

die vorherrschende religion der türkei ist der islam. die bevölkerung des landes ist anderen religionen gegenüber sehr tolerant. entgegen anderen islamischen kulturen üben sie ihre religion in gemässigtem rahmen aus.

der begriff „islam“ bezeichnet die von dem propheten mohammed anfang des 7. jahrhunderts in mekka gestiftete religion, deren anhänger sich muslims oder moslems nennen. der islam ist mit rund 1 milliarde gläubigen nach dem christentum die zweitgrösste glaubensgemeinschaft. das religiöse zentrum ist mekka (saudi-arabien), der geburtsort des propheten, mit dem würfelförmigen heiligen schrein (Kaaba) in der grossen moschee.

der islam kennt keinen hierarchisch organisierten klerus und keine zentrale religiöse instanz. geistliches oberhaupt und leiter der jeweils selbständigen islamischen gemeinde ist der imam (vorbeter), der den koran auslegt.

der islam ist monotheistisch und kennt nur die unbedingte ergebung in den willens allahs, der als der einzige gott und schöpfer aller dinge sowie herrscher über die welt verehrt wird. der im zustand der reinheit & unschuld geborene mensch ist selbst für seinen glauben und seine taten verantwortlich. er kann sich aber durch reue und umkehr von sünden reinigen und so gnade bei gott finden.

die religiösen glaubenssätze und pflichten des islams sind genau festgelegt; zu ihnen gehören die „fünf pfeiler“:

1. glaubensbekenntnis: es gibt keinen gott ausser allah, und mohammed ist sein prophet
2. gebet: die sunniten fünfmal, die schiiten dreimal am tag, kniend auf öffentlichen anruf hin, in ritueller reinheit
3. almosengeben
4. fasten: dreissigtägiges fasten im monat ramadan von sonnenaufgang bis sonnenunter-





## der richtige ort zum träumen



gang wallfahrt nach mekka (*hadsch*): mindestens einmal im leben

zu den verboten zählt u. a. der genuss von alkohol und schweinefleisch.

bezüglich der kultur verfügt die türkei über einen grossen reichthum. hier trifft der orient auf den okzident: ein scheideweg für ideen, glaube und kulturen. dies wird auch in der kunst, literatur, musik und architektur des landes deutlich: von der altertümlichen zivilisation der hethiter über die einflüsse der römer, byzantiner und seldschuken bis hin zum mächtigen reich der osmanen. diese vielseitigkeit spiegelt sich auch in den gesichtern der menschen wider: die moderne türkei ist eine kulturelle mischung, die durch ihre geschichte und ihre einzigartige position zwischen zwei kulturen geprägt ist. kulturelles zentrum des landes ist istanbul.

eine der wohl bekanntesten tänze des fernen ostens ist der bauchtanz, auch orientalischer tanz genannt. die bewegungen dieses folkloristischen tanzes sind weich, fliessend und hingebungsvoll, der körper umschmeichelt die musik.

### essen und trinken

die türkische küche ist reichhaltig und eine der gesündesten der welt: frisches gemüse hat in der türkischen küche den höchsten stellenwert. gemüsegerichte werden allein oder mit fleisch warm gegessen, mit reis und hackfleisch gefüllt (*dolma*) oder auch mit olivenöl zubereitet und kalt gegessen.

natürlich wird zudem auch lamm-, kalb- und rindfleisch und viel huhn angeboten.

zu den typischen türkischen getränken gehören neben tee und kaffee auch der ayran und raki. tee, (*çay* geschrieben, aber 'tschai' gesprochen), wird zu jeder gelegenheit angeboten und getrunken und ist das nationalgetränk der türken.

bei der zubereitung des für die türkei so typischen kaffees werden gleichzeitig kaffeepulver, wasser und zucker bei kleiner flamme erhitzt.

ayran ist ein yoghurt-getränk, welches mit etwas wasser verdünnt, leicht gesalzen und gekühlt serviert wird. es ist äusserst erfrischend und hilft sehr gut gegen den durst an heissen tagen. raki steht als alkoholisches getränk bei den türken an der spitze der beliebtheitskala. es ist ein etwa 45%iger klarer anisschnaps, der mit etwa 2 dritteln wasser am tisch "verdünnt" wird.

### einkaufen und souvenirs

die beliebtesten kaufobjekte in der türkei sind goldschmuck, teppiche und lederwaren. auch wasserpfeifen und keramikfiguren sind typische mitbringsel.

beim einkaufen darf das im orient übliche feilschen natürlich nicht fehlen. hierbei beginnt man so etwa bei der hälfte des vom

verkäufer zunächst genannten preises. am ende einigt man sich dann zwischen diesen beiden preisen, so dass die ware letztendlich rund ein viertel billiger ist, als ursprünglich vom händler verlangt wurde. fast in jedem ort gibt es einen bazar mit den verschiedensten ständen. auf den bazaren sollte man unbedingt kräftig feilschen und noch höhere nachlässe fordern als sonst. nicht selten ist auf einem bazar selbst der halbe preis noch viel zu hoch!

achten sie beim kauf auch unbedingt darauf, ob es sich um originale handelt. der kauf von gefälschten markenwaren ist strafbar.

für lebensmittel gelten meist feste preise. hier lohnt sich das handeln nur, wenn man mehrere dinge kaufen will, quasi als mengenrabatt. bei den preisen in supermärkten handelt es sich generell immer um festpreise.



