

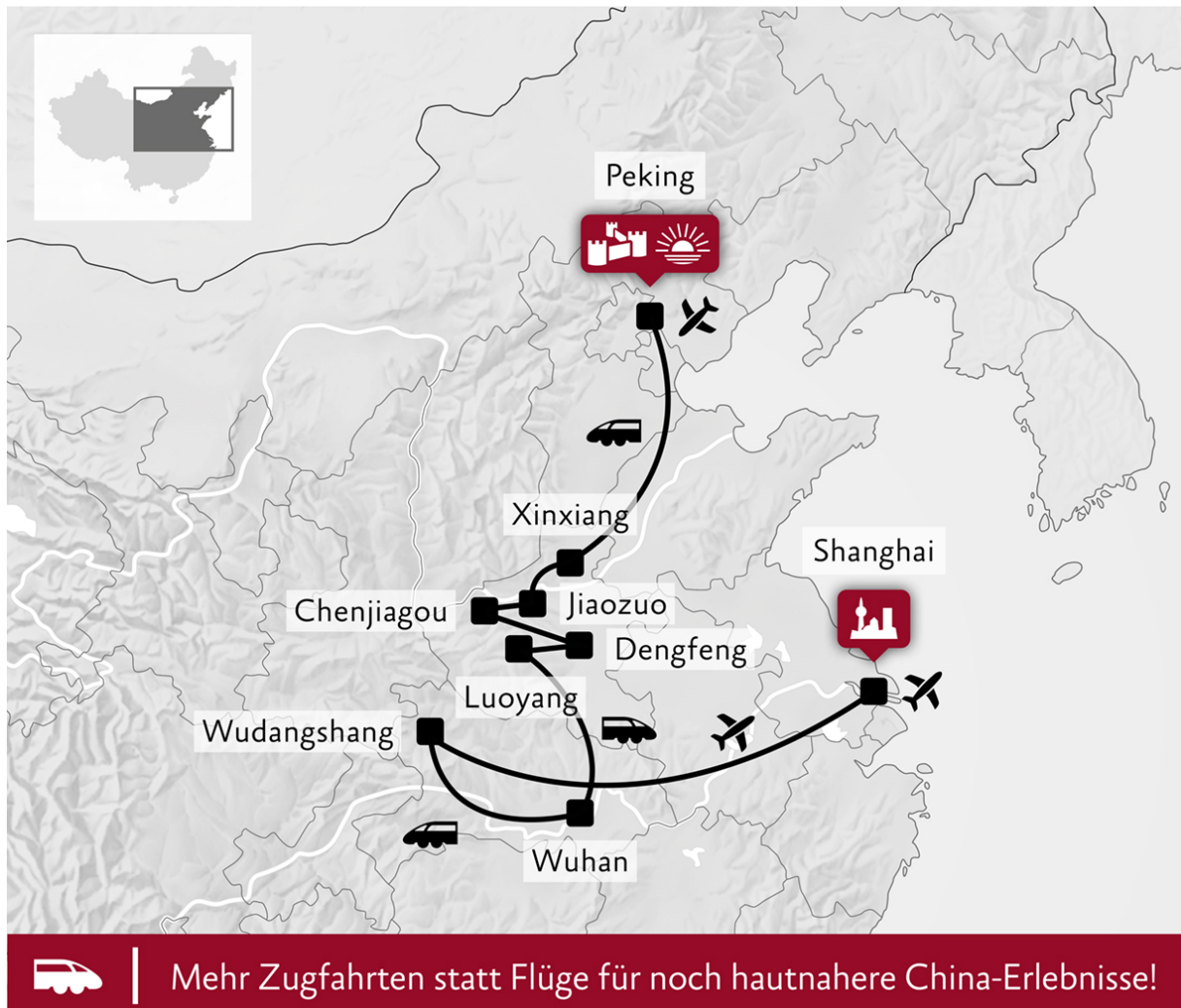
Der Ursprung der Harmonie

Tai-Chi und Wandern im Herzen Chinas

Peking • Jiaozuo • Chenjiagou • Dengfeng • Luoyang • Wudangshan • Wuhan • Shanghai

16 Reisetage , ab 2.699 €

Diese Reise ist auch für Tai-Chi- und China-Novizen ein tolles Erlebnis. Fragt man Tai-Chi-Meister, wie oft am Tag sie Tai-Chi üben, bekommt man oftmals die fast lapidare Antwort: „Im Leben ist jede Bewegung Tai-Chi. Ich übe beim Fegen genauso wie beim Teekochen. Tai-Chi ist im Kern nur bewusste Bewegung.“ Mit diesem Credo machen Sie auf dieser Reise täglich Schritte in Richtung Harmonie und Entschleunigung. Der UNESCO Geopark Yuntaishan war schon vor 2000 Jahren das beliebteste Erholungsgebiet der Han-Kaiser. In Chenjiagou besuchen Sie den Ahnentempel der Familie Chen, den Erfindern des Tai-Chi. Auf dem Wudang-Berg wandern Sie zu einem der berühmtesten Tempel Chinas und kommen nach 16 bewegten Reisetagen im quirligen Shanghai an.





Reisehöhepunkte

- Wanderung im UNESCO Geopark Yuntaishan
- Longmen Grotten & Shaolin Kloster
- Wanderung im Wudangshan Gebirge
- Shanghai Tower

China Tours-Mehrwert

- Sonnenuntergang¹ auf der Großen Mauer
- Tai-Chi Museum
- Unterricht mit Tai-Chi Meister
- Fußmassage in Shanghai
- Shanghai Tower

Ihr Reiseprogramm:

Tag 1:

Ihr Flug nach Peking

Deutschland – Peking

In knapp 10 Stunden überfliegen Sie einen großen Teil von Europa, den nahen und mittleren Osten und das Himalaya. Sie landen gut erholt und bereit China kennenzulernen in der Hauptstadt Peking.

Tag 2:

Kaiser und Ihre neue Kleidung

Peking

Ihre Reise durch das Reich der Mitte beginnt mit dem Besuch einer der wichtigsten Sehenswürdigkeiten. Am Himmelstempel wandeln Sie auf den Spuren der chinesischen Kaiser, die hier unter anderem für ein gutes Jahr und reiche Ernte beteten. Außerdem bekommen Sie an diesem Tag ihre Tai-Chi-Kleidung, damit Sie für die kommenden Tage gut gekleidet sind.

Verpflegung: 1x Abendessen inbegriffen.

Tag 3:

Schattenboxen vor erstaunlichen Kulissen

Peking

Wenn es dem kaiserlichen Hof in den Sommermonaten in der Kaiserstadt zu heiß wurde, dann "flohen" die Herrscher und ihre nahen Vertrauten in den großen Sommerpalast. Dort, inmitten von Grün und am Wasser gelegen, ließ es sich gut leben. In dieser herrlichen Umgebung treffen Sie einen chinesischen Tai-Chi Meister und bekommen die ersten Übungen der alten Kunst gelehrt. Am Abend besteigen Sie die beinahe menschenleere Große Mauer zum Sonnenuntergang¹ und

wiederholen die am morgen gelernten Übungen auf Chinas bekanntestem Wahrzeichen.

Verpflegung: 1x Frühstück, 1x Mittagessen, 1x Picknick inbegriffen.

Tag 4:

Das Peking der Kaiser

Peking

Vom sogenannten Kohlehügel aus überblicken Sie einen großen Teil der Stadt Peking und haben einen fantastischen Blick auf den Kaiserpalast. In der Parkanlage des Kohlehügels lernen Sie im Schatten der Bäume weitere Übungen und Techniken von Ihrem Tai-Chi-Meister. Anschließend geht es für Sie über den größten Platz der Welt - des Platz des himmlischen Friedens - in die Kaiserstadt selbst. Am Abend bekommen Sie einen Einblick in die traditionelle chinesische Medizin und genießen eine echte Pekingente.

Verpflegung: 1x Frühstück, 1x Abendessen inbegriffen.

Tag 5:

Wanderung im Herzen Chinas

Peking – Xinxiang – Jiaozuo

Mit den komfortablen chinesischen Schnellzügen sausen Sie richtung Süden nach Jiaozuo. Im dortigen Yuntaishan-Gebirge wandern Sie durch saftiges Grün und zwischen hohen Bergen und tiefen Schluchten. Der Tag endet mit entspannenden und wohltuenden Tai-Chi Übungen am Hotel.

Verpflegung: 1x Frühstück, 1x Abendessen inbegriffen.

Tag 6:

Zum Ursprung der Harmonie

Jiaozuo – Chenjiagou

Nachdem Sie sich am Hotel mit morgendlichen Übungen aufgewärmt, gedehnt und entspannt haben, wandern Sie an diesem Tag durch die in ganz China bekannte "Rote Stein Schlucht". Ein besonders hoher Eisenanteil hat hier das Gestein in prächtigen Rottönen gefärbt, und der Schlucht ihren Namen gegeben. Im Ort Chenjiagou besichtigen Sie ein Tai-Chi Museum und den Ahnentempel der Familie Chen - den Erfindern des Tai-Chi.

Verpflegung: 1x Frühstück, 1x Abendessen inbegriffen.

Tag 7:

Im Zeichen des Tai-Chi

Chenjiagou

Im Geburtsort des Schattenboxens bekommen Sie abermals neue und fortgeschrittenere Übungen des Tai-Chi gelehrt. In zwei, jeweils zweistündigen Tai-Chi Kursen werden Sie von einem erfahrenen Tai-Chi Meister aus Chenjiagou

unterrichtet.

Verpflegung: 1x Frühstück, 1x Abendessen inbegriffen.

Tag 8:

Von Tai-Chi zum Kung-Fu

Chenjiagou - Dengfeng

Zum Abschied aus Chenjiagou lehrt Sie der Meister weitere Schritte und Techniken mit denen Sie Ihr Tai-Chi verbessern. Sie verlassen den Ort und reisen weiter in das Herz des Shaolin-Kung-Fu. Im Shaolin Kloster begegnen Sie echten Mönchen und erleben im Pagodenwald des Klosters einen Moment echter Ruhe und Stille.

Verpflegung: 1x Frühstück, 1x Abendessen inbegriffen.

Tag 9:

Auf den Spuren der Shaolin-Mönche

Dengfeng - Luoyang

Ohne Tai-Chi Meister wiederholen Sie an diesem Tag ganz eigenständig das Gelernte und bereiten sich mit Ihren Übungen auf den neuen Tag vor. Mit der Seilbahn fahren Sie ins hohe Songshan-Gebirge - das Gebirge der Shaolin. Sie wandern auf den Spuren der Mönche und besichtigen in der Stadt Luoyang die buddhistischen Longmen-Grotten mit vielen buddhistischen Statuen und Stelen.

Verpflegung: 1x Frühstück, 1x Abendessen inbegriffen.

Tag 10:

Durch Chinas Kernland

Luoyang - Wuhan

Mit der Bahn fahren Sie weiter in die Stadt Wuhan. Dort angekommen machen Sie am Nachmittag eine kurze Stadtbesichtigung. Diese führt Sie auf die Jiangnan Road, eine sehr belebte Straße der Stadt Wuhan und entlang des städtischen Flussverlaufes des Yangtzes. Entlang des Promenadenspaziergangs laufen Sie durch verschiedene Parks. Zum Tagesabschluss entspannen Sie während einer Tai-Chi Übung im Park ohne Meister.

Verpflegung: 1x Frühstück, 1x Abendessen inbegriffen.

Tag 11:

Der tiefgrüne Berg

Wuhan - Wugandshan

Am Morgen besuchen Sie das Provinzmuseum Wuhans. Sie bewundern dort das Glockenspiel. Am Nachmittag fahren Sie Richtung Fuße des Wudangshan-Berges. Den Tag beenden Sie wieder mit einer Tai-Chi Übung im Hotel ohne Meister.

Verpflegung: 1x Frühstück, 1x Mittagessen inbegriffen.

Tag 12:

Eine Nacht über den Wolken

Wudangshan

Nach einer kurzen Fahrt mit dem Shuttlebus erreichen Sie den Fuß des Wudangshan-Berges. Als weiteren Punkt werden Sie den Nanyan-Palast besichtigen. Der weitere Tag steht ganz im Zeichen des Tai Chis. Am Vormittag und am Nachmittag warten zwei Einheiten mit einem Tai Chi-Meister auf Sie. Anschließend übernachten Sie auf dem taoistischen Berg.

Verpflegung: 1x Frühstück, 1x Abendessen inbegriffen.

Tag 13:

Wanderungen auf dem Wudangshan

Wudangshan

Nach Ihren morgendlichen Übungen ohne Meister fahren Sie mit der Seilbahn hinauf auf die hohen Gipfel des Wudangshan. Durch das grüne und urige Xiayao Tal wandern Sie zurück zum Taizi Po-Kloster und übernachten auf dem taoistischen Berg.

Verpflegung: 1x Frühstück, 1x Abendessen inbegriffen.

Tag 14:

Von den Klöstern des Wudangshans bis nach Shanghai

Wudangshan – Shanghai

Frisch gedehnt und trainiert von Ihren Tai Chi-Übungen ohne Meister starten Sie den Tag mit einem Besuch der Ruine vom Yuxu-Palast. Nach dem Besuch des Palastes fahren Sie zum Zixiao-Palast und besichtigen diesen. Der Tempel wurde im 15. Jahrhundert erbaut und ist ein Zeugnis der Ming-Dynastie. Anschließend fliegen Sie gen Osten nach Shanghai und werden nach Ankunft ins Hotel gebracht.

Verpflegung: 1x Frühstück, 1x Mittagessen inbegriffen.

Tag 15:

Die Perle des Ostens entdecken

Shanghai

Die öffentlichen Verkehrsmittel in Shanghai sind modern und sauber. So ist es eine rechte Freude mit diesen authentischen Mitteln durch die Stadt zu kommen und jede Strecke zu einem echten Erlebnis zu machen. Am Bund zeigen Sie den Chinesen, was Sie in den vergangenen zwei Wochen gelernt haben und führen Ihre Tai-Chi Künste vor. Nachdem Sie die spannendsten Highlights, wie den Shanghai Tower, die Altstadt und die Französische Konzession, von Shanghai besucht haben, bekommen Sie am Abend eine wohltuende Fußmassage und lassen beim gemeinsamen Abschiedessen die Erlebnisse der Reise Revue passieren.

Verpflegung: 1x Frühstück, 1x Abendessen inbegriffen.

Tag 16:

Ab nach hause!

Shanghai – Frankfurt

Mit dem Transrapid dösen Sie mit über 300 km/h zum Flughafen von Shanghai und verabschieden sich mit einem letzten Tai-Chi Winken vom Reich der Mitte.

Termine und Preise

Termine	Reiseleiter	EZ-Aufpreis	pro Person	Status (19.08.2019)
09. Oktober 2019 - 24. Oktober 2019	China Tours-Reiseleiter	+419 €	2.699 €	BUCHBAR

Enthaltene Leistungen

- Langstreckenflüge Frankfurt – Peking/Shanghai-Frankfurt mit Air China in Economy-Class (1 Freigepäckstück à 20 kg)
- Flughafensteuern und Sicherheitsgebühren
- Beförderungen und Transfers in China
- Besichtigungen inkl. Eintrittsgelder
- Unser Plus für Sie: Trinkgeld für Busfahrer und Kofferträger inklusive
- Tai Chi Kurse mit einem Tai Chi Meister in Peking, Chenjiagou und Wudangshan It. Programm
- 14 Übernachtungen in Hotels
- Verpflegung laut Programm: F = Frühstück (14x), M = Mittagessen (1x), A = Abendessen (13x), P = Picknick (1x)
- Ständiger deutschsprachiger China Tours-Reiseleiter und örtliche Reiseführung

Extras

- Visum pro Person zurzeit € 130,-
- DB Rail & Fly (2. Klasse inkl. ICE) € 79,-
- Übliche Trinkgelder und persönliche Ausgaben

Zusätzliche Informationen

Teilnehmerzahl: min. 10, max. 20 Personen (Absagevorbehalt bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl: 28 Tage vor Reisebeginn)

Ihre Hotels

Peking:	Mercure Beijing ****
Jiaozuo:	Yunxi Gasthaus ****
Chenjiagou:	Wan Ting Hotel ***(*)
Dengfeng:	Jinpeng Ecology Hotel ****
Luoyang:	Yaxiang Jinling Hotel ****
Wudangshang:	Wudangshang Hotel (am FuÙe des Berges) ****
Wudangshang:	Tai Chi Hotel (auf dem Berg) ***(*)
Wuhan:	Dorsett Wuhan ***(*)

Shanghai: Hotel Euqatorial Shanghai ****

Flug-, Hotel- und Programmänderungen bei vergleichbarem Leistungsumfang vorbehalten.

¹ Bei entsprechender Jahreszeit und passenden Wetterverhältnissen

Sie interessieren sich für diese Reise oder haben Fragen? Melden Sie sich gern bei unseren Reiseexperten via E-Mail an info@chinatours.de oder telefonisch unter: +49 (0)40 819738-0.