

Kongfu Lernen bei Shaolin: Beijing-Luoyang- Shaolin Kloster- Kongfu Lernen bei Shaolin- Kaifeng- Beijing (13 Tage)

Das Kloster Shaolin führte im 6. Jahrhundert n. Chr. den Chan-Buddhismus in China ein, der besonderen Wert auf Meditation legt. Mit der Zeit stellte man im Shaolin Kloster jedoch fest, daß die lange, bewegungslose Sitzmeditation auf Dauer den Körper schwächte und so die Meditation negativ beeinflusste. Daher führte man körperliche Übungen ein, die die Bewegungen von Tieren imitierten, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Diese Technik, die später mit Kampftechniken kombiniert wurde, nannte man Kongfu. Während Ihrer China Reise lernen Sie das Kongfu des Shaolin Klosters kennen, besuchen aber auch die berühmten Sehenswürdigkeiten von Beijing und Luoyang.

Reiseverlauf:

1.Tag: Beijing M Holiday Inn Express Hotel***(*)



Nach der Ankunft in Beijing werden Sie von Ihrem örtlichen Reiseführer in Empfang genommen. Es erfolgt der Transfer zum Hotel. Am Nachmittag besichtigen Sie dann den **Himmelstempel**, die bedeutendste kaiserliche Tempelanlage der Stadt und das Wahrzeichen Beijings. Dieser Komplex wird in der UNESCO-Liste des Welterbes geführt, weil er einen einzigartigen materiellen Ausdruck des chinesischen Konzepts der Beziehungen zwischen Himmel und Erde darstellt.

2. Tag: Beijing F/M Holiday Inn Express Hotel***(*)



Sie machen einen Ausflug zu der außerhalb von Beijing gelegenen **Großen Mauer bei Badaling**. Hier haben Sie inmitten der schönen Berglandschaft die Möglichkeit, die Mauer zu erklimmen und auf ihr entlang zu spazieren. Am Nachmittag geht es dann zum **Sommerpalast**, eine kaiserliche Anlage mit scheinbar endlosen Wandelgängen, dem großen Kunming-See, Tempeln, Theatergebäuden und vielen weiteren Sehenswürdigkeiten. Diese Gartenanlage wurde in die UNESCO-Liste des Welterbes aufgenommen, weil sie die Theorie und Praxis der chinesischen Gartenbaukunst in ihrer Gesamtheit widerspiegelt.

3. Tag: Beijing/Luoyang F/M Nachtzug



Heute Vormittag besuchen Sie den allseitsbekannten **Tiananmen-Platz**, den größten innerstädtischen Platz der Welt und spazieren durch das **Tor des Himmlischen Friedens** zum Ming- und Qingzeitlichen **Kaiserpalast** (im Westen besser bekannt als "Verbotene Stadt"). Der Palast wird in der UNESCO-Liste des Welterbes geführt, weil er eine Glanzleistung der chinesischen Palastarchitektur ist und in eindrucksvoller Weise darstellt, wie die traditionelle Architektur Nordchinas in die Palastbaukunst einbezogen wurde. Anschließend machen Sie einen Aufstieg auf den **Kohlehügel** nördlich des Kaiserpalastes. Von hier aus können Sie die Palastanlage und das Zentrum Beijings wunderbar überblicken. Als Tagesabschluss besuchen Sie noch den tibetisch-buddhistischen **Lama-Tempel**, die größte und besterhaltenste Klosteranlage Beijings. Die ehemalige Residenz des Prinzen Yong wurde unter Kaiser Qianlong in ein tibetisches Mönchskloster umgewandelt. Es stellt eine gelungene Mischung aus han-chinesischer, mongolischer, mandschurischer und tibetischer

Architektur und Kultur dar.

Abends erfolgt der Transfer zum Bahnhof und Sie fahren mit dem Nachtzug im Schlafwagen der 1. Klasse (4-Bett-Abteil) von Beijing nach Luoyang.

4.Tag: Luoyang

F/M

New Friendship Hotel***

Morgens Ankunft in Luoyang und Transfer ins Hotel zum Frühstück. Danach fahren Sie zu den in die felsigen Steilufer des Yi Flusses gehauenen, nahe der ehemaligen Hauptstadt Luoyang gelegenen **Tausend-Buddha-Grotten von Longmen**. Die in die UNESCO-Liste des Welterbes aufgenommenen, rund 1.350 Grotten mit etwa 100.000 Skulpturen aus dem 5.-10. Jhd., zeigen eindrücklich die Bedeutung, die der Buddhismus in China zu dieser Zeit besaß. Anschließend besichtigen Sie den **Tempel des Weißen Pferdes**, der als erster staatlich geförderter (68 n. Chr. durch Kaiser Ming der Östlichen Han-Dynasty) Bau eines buddhistischen Klosters gilt. Danach können Sie sich in dem weitläufigen **Wangchen Park** erholen, der besonders zur Blütezeit der Päonien (Pfingstrosen) eine große Attraktion ist.

5. Tag: Luoyang/ShaoLin Kloster

F/M

International Hotel**(*)



Heute fahren Sie mit dem Bus zum Shaolin-Kloster. Hier in der Nähe des heiligen Berges Songshan werden Sie die nächsten Tage einen Lehrgang in der Kampftechnik der Shaolin Mönche besuchen. Nach der Ankunft besichtigen Sie als erstes das berühmte, im Jahr 495 gegründete **Shaolin-Kloster**, wo Sie auch eine **Kampfvorführung** der Mönche sehen werden. Danach besuchen Sie den Friedhof der Äbte und berühmter Mönche - den sogenannten **Pagodenwald**. Hier gibt es mehr als 240 Stupas, von 1 bis zu 14 m Höhe, in einer Formenvielfalt, die sich über 1.200 Jahre entwickelt hat. Sie wohnen in der Nähe Ihrer Shaolin-Kongfu Schule.

6. bis 10. Tag: Kongfu Lernen bei Shaolin

F

International Hotel**(*)

Jeden Tag stehen **Trainingseinheiten** unter Anleitung eines Meisters auf Ihrem Programm (je 2 Stunden am Vormittag und 2 Stunden am Nachmittag). Vom Hotel bis zur Kongfu-Schule nimmt man am besten ein Taxi. Das Programm wird nach Ihren Fähigkeiten und Kenntnissen gestaltet.

11. Tag: Kaifeng

F/M

Nachtzug

Heute fahren Sie in die alte Kaiserstadt **Kaifeng**, eine der sechs alten Hauptstädte Chinas. Dort besichtigen Sie die **Eiserne Pagode**, einen 55 m hohen Holzbau, der mit braunen glasierten Kacheln verkleidet ist und die ihm das Aussehen eines eisernen Bauwerkes verleihen. Danach besuchen Sie „**Qingming shanghe yuan**“ einen **Gartenneubau**, der einem berühmten Rollbild aus der Zeit der Song-Dynastie nachempfunden wurde. Danach geht die Fahrt weiter nach Zhengzhou, um mit dem Nachtzug im Schlafwagen der 1. Klasse nach Beijing zu fahren.

12. Tag: Beijing

F

Holiday Inn Express Hotel***(*)



Nach der Ankunft in Beijing erfolgt der Transfer zum Hotel. Der Rest des Tages steht Ihnen zur **freien Verfügung**. Bummeln Sie durch die "**Hutongs**", die Gassen der Beijinger Altstadt, oder stöbern Sie in den Kaufhäusern der **Wangfujin Straße** nach

Geschenken und Andenken. Wer möchte, kann auch ein Fahrrad ausleihen und Beijing auf diese typische Weise erkunden.

13. Tag: Rückflug

F

Transfer zum Flughafen und Rückflug.

F: Frühstück **M:** Mittagessen **A:** Abendessen

Reise Nr.: KFSL

Kongfu Lernen bei Shaolin 2010

1. Für offene Gruppe

Reisetermine	Reisepreis	Einzelzimmerzuschlag
07.09.10-19.09.10	645 Euro	200 Euro

(Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen)

Bei Nichterreichen der Teilnehmerzahl bis 21 Tage vor Reisebeginn kann die Gruppenreise nur zu einem etwas höheren Preis durchgeführt werden oder nur mit veränderten Leistungen.

2. Für geschlossene Gruppen

Zahl der Teilnehmer	Hauptsaison	Einzelzimmerzuschlag	Zwischensaison	Einzelzimmerzuschlag
2-5 Pers.	770 Euro	200 Euro	765 Euro	195 Euro

Wenn Sie eine Gruppe mit mehr als 5 Personen sind, bekommen Sie noch günstigere Preise von uns.

Hauptsaison: April, Mai, September und Oktober

Zwischensaison: März, Juni, Juli, August, November

Ihre Hotels:

Beijing Holiday Inn Express Hotel***(*)

Luoyang New Friendship Hotel***

Shaolin Kloster International Hotel**(*)

Im Preis eingeschlossen:

- Alle Übernachtungen mit Frühstück , Mittag - und Abendessen wie beschrieben
- Alle Eintrittskarten und Transfers laut Programm
- Deutschsprachige Reiseführungen , bei dem Kongfu-Kurs nur englischsprachige Erklärung
- Kosten für den Kongfu-Kurs

Im Preis nicht eingeschlossen:

- Internationale Flüge inkl . Steuern

- Visum für China
- Übliche Trinkgelder für Bedienungen, Fahrer und Reiseleitung sowie persönliche Ausgaben

Bitte beachten Sie:

- Kinder unter 12 Jahren erhalten einen Preisnachlass
- Wir behalten uns das Recht vor, Flüge usw. im Bedarfsfall zu ändern (bei Beibehaltung der Kategorien)
- Die Preise gelten nicht während des Peonyfestes in Luoyang (10.04.- 08.05.2010) und der großen Feste in China (30.04.- 07.05.2010,30.09.- 07.10.2010).
- Wenn Sie mehr Informationen benötigen, nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf: [unser Kontaktformular](#)