

China mit Taijiquan: Shanghai - Guilin - Yangshuo - Taijiquan Kurs - Guilin - Shanghai (12 Tage)

Als Entspannungsmethode zum Stressabbau ist Taijiquan nach Ansicht vieler Fachleute ideal. Es ist eigentlich eine chinesische Kampfsportart, die tiefe Bauchatmung, Bewegung und Entspannung kombiniert. Taijiquan verbindet auf harmonische Weise Körper, Geist und Seele. Es reguliert die Atmung, stärkt Herz, Kreislauf und Nervensystem. Sie lernen bei einem Meister Taijiquan und erholen sich in Yangshuo mit seiner unvergeßlichen Karstlandschaft. Die [China Reise](#) beginnt und endet in der Metropole Shanghai, dabei können Sie den großen Kontrast zwischen dem Beginn und dem Ende Ihrer Reise sowie der Hektik der Großstadt und die Entspannung während Ihres Aufenthaltes in Yangshuo von Guilin erleben.



Reiseverlauf:

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



Ankunft in Shanghai, Transfer zum Hotel. Zunächst besichtigen Sie heute den **Jadebuddha-Tempel** mit seinem bunten religiösen Treiben und die aus einem einzigen Stück burmesischer Jade geschnitzte Buddhastatue. Von dort aus geht es zum "**Bund**", der legendären Uferpromenade Shanghais am Huangpu Fluß mit ihrer europäischen kolonialen Architektur. Abschließend flanieren Sie über die berühmte Einkaufsmeile **Nanjing Lu**.

2. Tag: Shanghai / Guilin F/M Universal Hotel***(*)

Am Vormittag erfolgt der Transfer zum Flughafen und Flug nach **Guilin**. Guilin ist romantisch in der typischen südchinesischen **Karstkegelberglandschaft gelegen**. Nach der Ankunft besichtigen Sie die „**Schilfrohrflöten-Höhle**“ mit ihren beeindruckenden Stalagmiten und Stalaktiten und den **Fubo-Berg**, von dem Sie das wunderschöne Panorama der Stadt betrachten können. Am Abend genießen Sie eine Fußreflexzonenmassage.

3. Tag: Guilin / Yangshuo F/M Aiyuan Hotel **(*)



Morgens erfolgt der Transfer mit dem Auto zur Schiffsanlegestelle außerhalb der Stadt. Eine **Fahrt mit dem Schiff** bringt Sie auf dem malerischen Li-Fluss in etwa 4 Stunden durch die bizarre Karstberglandschaft nach Yangshuo. Mittagessen gibt es an Bord des Schiffes. Nach der Ankunft gehen Sie zu Fuß in wenigen Minuten zu Ihrem Hotel und können den Nachmittag frei gestalten.

Sie können die eindrucksvolle Karstlandschaft auf einem Fahrrad erkunden oder mit

einem "Mini Car"- einem elektrisch betriebenen Kleinbus- eine Rundfahrt durch die Dörfer und entlang der Reisfelder zwischen den schönen Bergen machen.

Fakultatives Programm am Abend: **Impression Liu Sanjie**

Der berühmte Filmregisseur Zhang Yimou, der bei der Eröffnungs- und Abschlusszeremonie der Olympischen Spiele 2008 in Beijing Regie geführt hat, hat eine wundervolle abendliche Darbietung lokaler Tänze und Gesänge geschaffen.

4. bis 10. Tag: Yangshuo

F

Aiyuan Hotel **(*)



Ab heute geht es mit dem **Taijiquan-Kurs** los, täglich lernen Sie bei einem Meister 4 Stunden, vormittags zwei Stunden und nachmittags zwei Stunden. Es handelt sich um sanfte Bewegungen, deren Abläufe aus der Arbeitswelt, Bewegungen von Tieren und Kampfkunsthandlungen entnommen wurden. Dabei werden tiefe Bauchatmung, Bewegung und Entspannung kombiniert. Durch die langsamen, weichen und fließenden Bewegungen und die Konzentration auf den Körper werden Körper und Geist harmonisiert. Taijiquan führt zu einer bewußten Auseinandersetzung mit dem Körper und hilft dabei der eigenen 'Haltung' im Umgang mit dem Alltag bewußt zu werden. Es wird vor allem aber zum Zwecke der Prävention in Bezug auf Herzkreislauf-Erkrankungen, Rückenerkrankungen, Gelenkprobleme und muskuläre Dysbalancen eingesetzt sowie zur Stärkung der natürlichen Selbstheilungskräfte und der Immunabwehr. Das Programm wird nach Ihren Kenntnissen und Fähigkeiten gestaltet.

11. Tag: Yangshuo/Guilin/Shanghai

F/A

Holiday Inn Express Hotel ***(*)

Heute erfolgt der Transfer zum Flughafen, und Sie fliegen zurück nach Shanghai. Nach der Ankunft besuchen Sie das 421 m hohe **Jinmao-Hochhaus**, das in einer wunderbaren Kombination aus traditionellen chinesischen Elementen mit einem gothischen Einfluß errichtet wurde, um von der zur Zeit höchsten Aussichtsetage der Welt einen wunderbaren Blick auf die sich am schnellsten entwickelnde Stadt Asiens zu genießen. Anschließend besuchen Sie die historische **Altstadt** mit ihrem Labyrinth von Gassen und erleben das tägliche Leben dort. Beim Besuch des **Yu-Gartens** und des alten **Teehauses** können Sie die Hektik der Stadt abschütteln und sich der ruhigen und entspannten Atmosphäre der Taiji-Übungen entsinnen.



12. Tag: Shanghai / Frankfurt

F

Transfer zum Flughafen und Heimflug. (Auf Wunsch können Sie auch mit dem **Transrapid** zum Flughafen fahren, ca. 6 Euro).

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

Reise Nr.: CHMT

China mit Taijiquan 2012

1. Für offene Gruppen

Reisetermine	Reisepreis	Einzelzimmerzuschlag
03.06.12-14.06.12	1155 Euro	180 Euro
07.09.12-18.09.12	1170 Euro	195 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.	1290 Euro	195 Euro	1275 Euro	180 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:

Shanghai Holiday Inn Express Hotel ***(*)

Guilin Universal Hotel***(*)

Yangshuo Aiyuan Hotel **(*)

Im Preis eingeschlossen:

- Alle Übernachtungen mit Frühstück, Mittagessen und Abendessen wie beschrieben
- Alle Eintrittskarten und Transfers laut Programm
- Alle Inlandsflüge mit allen notwendigen Gebühren
- Deutschsprachige Reiseführungen, bei dem Taijiquan-Kurs nur mit englisch- sprachiger Erklärung
- Kosten für den Taijiquan-Kurs

Im Preis nicht eingeschlossen:

- Internationale Flüge inkl. Steuern
- Visum für China
- Übliche Trinkgelder für Bedienungen 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 der großen Feste in China (30.04.- 04.05.2012, 30.09.- 07.10.2012)
- Wenn Sie mehr Informationen benötigen, nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf: [unser Kontaktformular](#)