

## Taijiquan und Badeurlaub: Shanghai-Guilin-Yangshuo-Taijiquan Kurs-Guilin-Sanya-Hongkong (12 Tage)

Taijiquan ist ein traditionelles chinesisches Bewegungssystem, das sich seit ca. 20 Jahren weltweit verbreitet und in vielen Variationen und Stilformen ausgeübt wird. 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. Zum Abschluss fliegen Sie nach Sanya, in das beliebteste Badeurlaubsgebiet Chinas, das auch als das "Hawaii Chinas" bezeichnet wird.



### Reiseverlauf:

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



Nach der Ankunft in Shanghai erfolgt der Transfer zum Hotel zur Erfrischung. Zunächst besichtigen Sie heute den **Jadebuddha-Tempel** mit seinem bunten religiösen Treiben und die aus einem einzigen Stück burmesischer **Jade** geschnitzte Buddhastatue. Danach geht es zum "**Bund**", der legendären Uferpromenade 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\*\*\*(\*)

Vormittags 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**, das mitten in einem See gelegen ist, können Sie eine der vielen chinesischen Teesorten genießen. Anschließend erfolgt der Transfer zum Flughafen, um nach Guilin zu fliegen. Guilin ist romantisch in der typischen süd-chinesischen Karstkegelberglandschaft gelegen. Nach der Ankunft Transfer zum Hotel.

**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 Karst-berglandschaft 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 könnten die eindrucksvolle Karstlandschaft auf einem Fahrrad erkunden oder mit einem "Mini Car"- elektrisch betriebenen Kleinbussen - 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 7. 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 mus-kuläre Dysbalancen eingesetzt sowie zur Stärkung der natürlichen Selbstheilungskräfte und der Immunabwehr. Das Programm wird nach Ihren Kenntnissen und Fähigkeiten gestaltet.

8. Tag: Yangshuo/Guilin/Kanton/Sanya

F

Resort Intime\*\*\*\*\*

Am Morgen erfolgt die Rückfahrt nach Guilin. Dort besichtigen Sie die "**Schilfrohrflöten-Höhle**" mit ihren beeindruckenden Stalagmiten und Stalaktiten und den **Fubo-Berg**, von dem aus Sie das wunderschöne Panorama der Stadt betrachten können. Anschließend erfolgt der Transfer zum Flughafen und Sie fliegen nach Kanton. Von dort (selbstständiges Einchecken) fliegen Sie weiter nach **Sanya**, das nach einer Studie der Umweltschutzorganisation der UNO die beste Luftqualität in Asien hat. Nach der Ankunft erfolgt der Transfer zum Hotel, von dem Sie einen traumhaften Blick zum hoteleigenen Garten und Pool haben, zum palmgesäumten Strand und dem endlosen Meer.

9. bis 11. Tag: Sanya

F

Resort Intime\*\*\*\*\*

Die Tage stehen Ihnen zur freien Verfügung. Sanya ist das beliebteste Badeurlandsgebiet Chinas. Hier ist es zwar das ganze Jahr hindurch sommerlich warm, doch es herrscht keine Hitze. Die Wassertemperatur liegt bei 28 Grad Celsius. Die Insel Hainan wird auch als das "Hawaii Chinas" bezeichnet.

12. Tag: Sanya/Hongkong

F

Transfer zum Flughafen und Flug von Sanya nach Hongkong. Von dort (selbstständiges Einchecken) erfolgt der Heimflug.

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

Reise Nr.: TJBÜ

#### **Taijiquan und Badeurlaub 2010**

1. Für offene Gruppen

Reisetermine	Reisepreis	Einzelzimmerzuschlag
03.06.10 -14.06.10	945 Euro	240 Euro
07.09.10 -18.09.10	960 Euro	255 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.	1050 Euro	255 Euro	1035 Euro	240 Euro

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

Hauptsaison: September und Oktober, November

Zwischensaison: März, April, Mai, Juni, Juli, August

### Ihre Hotels:

Shanghai Holiday Inn Express Hotel\*\*\*(\*)

Guilin Universal Hotel\*\*\*(\*)

Yangshuo Aiyuan Hotel\*\*(\*)

Sanya Resort Intime\*\*\*\*\*

### Im Preis eingeschlossen:

- Alle Übernachtungen mit Frühstück, Mittagessen und Abendessen wie beschrieben
- Alle Eintrittskarten und Transfers laut Programm
- Alle Inlandsflüge mit allen notwendigen Gebühren, auch mit dem Flug Sanya/Hongkong
- Deutsch- oder englischsprachige Reiseführungen, bei dem Taijiquan-Kurs englischsprachige Erklärungen

### Im Preis nicht inbegriffen:

- Internationale Flüge inkl. Steuern
- Visum für China
- Übliche Trinkgelder für Bedienungen und Reiseleitung sowie persönliche Ausgaben

### Beachten Sie:

- Kinder unter 12 Jahren erhalten 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 (30.09.- 07.10.09 und 30.04.-07.05.09) und der Formel 1 Veranstaltungen in Shanghai (Anfang Oktober 2009) sowie Weihnachten in Sanya
- Wenn Sie mehr Informationen benötigen, nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf: [unser Kontaktformular](#)