

## Spa-Reise in China: Beijing - Lijiang - Kunming - Guilin - Sanya - Shanghai (17 Tage)

Diese Reise geht quer durch China von der Hauptstadt Beijing im Norden nach Yunnan mit seinen schneebedeckten Gipfeln im Südwesten, weiter nach Guilin in der Mitte mit seinen berühmten Kegelkarstbergen bis hin zu der im südchinesischen Meer liegenden und von erloschenen Vulkanen geprägten Insel Hainan.

Auf dieser Reise besichtigen Sie Stätten des UNESCO Weltkulturerbes wie z.B. den Kaiserpalast - die „Verbotene Stadt“ in Beijing und die Große Mauer bei Mutianyu und Sie besuchen den „Steinernen Wald“ – einen Unesco Welt-Geo-Park nahe Kunming.

Aber auch die Entspannung in Oasen der Ruhe, inmitten einer herrlichen Landschaft, in erstklassigen Resorts, die allen Komfort haben, die eine Wellness Reise bieten sollte, kommen nicht zu kurz. Tuina Massagen entsprechend der traditionellen chinesischen Medizin sowie Baden in warmen Quellen und Schwimmen im tropischen Ozean gehören ebenfalls zu dieser Reise.

Den Abschluß der Reise bildet der Besuch der Weltmetropole Shanghai.



### Reiseverlauf

1.Tag: Beijing

Doubletree by Hilton\*\*\*\*\*

Ankunft in Beijing, Transfer zum Hotel, die restliche Zeit steht Ihnen zur freien Verfügung.

2.Tag: Beijing

F/M

Doubletree by Hilton\*\*\*\*\*



Heute Vormittag besuchen Sie den allseitsbekannten **Tiananmen-Platz** 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 Nordchinas Architektur in die Palastbaukunst einbezogen wurde. Anschließend fahren Sie zu einem Fuß-Massage-Salon in der Stadt, um eine **typische chinesische Fuß- Reflexzonen- Massage** zu bekommen. Danach nehmen Sie an einem **Einführungskurs für Taijiquan** teil. Der Kurs soll Ihnen diese Bewegungskunst näher bringen und Anregung geben, sich eventuell in Deutschland in aller Ruhe weiter damit zu beschäftigen. Es handelt sich um sanfte Bewegungen, deren Abläufe aus der Arbeitswelt, den Bewegungen von Tieren und den Kampfkunsthaltungen 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 Selbstheilungs-kräfte und der Immunabwehr. Das Programm wird nach Ihren Kenntnissen und Fähigkeiten gestaltet.

3.Tag: Beijing

F/M

Doubletree by Hilton\*\*\*\*\*



Am Vormittag fahren Sie zur **Großen Mauer** bei **Mutianyu**, die Sie erklimmen und von oben aus bewundern können. Nach dem Mittagessen fahren Sie in die Stadt zurück und setzen Ihren **Einführungskurs für Taijiquan** fort.

Am Abend: **Peking Oper**

4.Tag: Beijing/Lijiang

F/M

Banyan Tree Hotel \*\*\*\*\* (Garden Villa mit Outdoor Pool)

Am Vormittag fliegen Sie nach Lijiang. Begrüßung durch Ihren Reiseführer am Flughafen und Transfer zum Hotel.

Das Banyan Tree Resort ist eine **abgeschlossene Villenanlage**.

Jede Villa mit ihrem **eigenen geheizten Outdoor Pool**, den Sie nach Belieben benutzen können, ist gegen Blicke von außen abgeschlossen.

Je nach Art der Villa [Presidential Villa, Two Bedroom Pool Villa, Deluxe Pool Villa, Pool Villa, Deluxe Garden Villa, Garden Villa,] können 90 minütige Ganzkörpermassagen im Programm enthalten sein oder man kann sie extra buchen.

In der Anlage gibt es ein eigenes Restaurant. Dort kann man a la carte essen oder ein Dinner im chinesischen Banquet-Stil haben.

Nach dem Mittagessen besichtigen Sie die **Altstadt von Lijiang-Dayan**. Diese wurde wegen ihrer gut erhaltenen Stadtstruktur - eine harmonische Mischung von Elementen aus verschiedenen Kulturen und ein altes, hochkomplexes, geniales Wasserversorgungssystem, das immer noch gut funktioniert - von der UNESCO zum Weltkulturerbe erklärt. Anschließend erhalten Sie eine typische **Tui Na Massage**, die auf dem uralten Wissen der **traditionellen chinesischen Medizin** beruht.

5.Tag: Lijiang

F/M

Banyan Tree Hotel \*\*\*\*\* (Garden Villa mit Outdoor Pool)



Nach dem Frühstück machen Sie einen Ausflug zum 5.600 m hohen **Jadedrachen Schneeberg** (Yulong Xueshan) ungefähr 15 km nördlich von Lijiang gelegen. Die **Seilbahn** bringt Sie zu einer Alm unterhalb des von einem Gletscher bedeckten Gipfels, 4.600 m über dem Meer. Dieses Gebiet ist berühmt für seine enorme Biodiversität. Die Umgebung des Berges ist ein Rückzugsgebiet für seltene Tiere und Pflanzen. Dann fahren Sie zum Teich des **Schwarzen Drachens**

(Heilongtan). Anschließend genießen Sie die Vorführung Impression Lijiang die von dem berühmten Filmregisseur Zhang Yimou, der bei der Eröffnungs- und Abschluszeremonie der Olympischen Spiele 2008 in Beijing Regie geführt hat, geschaffen wurde.

**6.Tag:** Lijiang/Kunming/Mile F/M Huquan Hotel\*\*\*\*(\*)

Am Vormittag fliegen Sie nach Kunming. Nach der Ankunft bekommen Sie in einem **Institut für traditionelle chinesische Medizin** eine **Pulsdiagnose** die Ihnen Hinweise auf Ihren Allgemeinzustand und eventuelle gesundheitliche Probleme gibt, zusammen mit Empfehlungen für eventuelle Behandlungen und Ernährungstipps.

Danach fahren Sie weiter nach Mile mit seinen **heißen Quellen, in denen Sie ein entspannendes Bad nehmen werden.**

**7.Tag:** Mile/Steinwald/Kunming F/M Green Lake Hotel\*\*\*\*\*

Am Vormittag besuchen Sie den **Weingarten**. Er wurde im achtzehnten Jahrhundert von Missionaren aus Frankreich begründet. Sie pflanzten und verbreiteten die Weinstöcke aus Europa. Anschließend fahren Sie zum **Steinwald** im autonomen Gebiet von Lunan, der Heimat der nationalen Minderheit der Yi. Der Steinwald, eine spezielle Karsterscheinung, wird von zahlreichen Felsen mit scharfkantiger Kannelierung sowie vielfältig verwinkelten Tälern, Höhlen und unterirdischen Flüssen gebildet. 1982 wurde der Steinwald zum Nationalpark erhoben und seit 2004 hat er den Status eines bei der UNESCO registrierten Welt- Geo- Parks. Danach fahren Sie nach Kunming zum Hotel.



**8.Tag:** Kunming/Guilin F/M Homa Chateau Hotel \*\*\*\*(\*) (Deluxe Zimmer)

Am Vormittag machen Sie einen Spaziergang durch den „**Park des jadegrünen Sees**“. Der Park besteht aus mehreren Teichen und Inseln, die durch zahlreiche Brücken miteinander verbunden sind, Pavillions und Gallerien. Er ist ein beliebtes Ziel der einheimischen Bevölkerung.

Anschließend besuchen Sie das **Yuantong Kloster**. Das Kloster geht auf einen Tempel zurück der vor etwa 1200 Jahren durch die königliche Familie des Nanzhaoreiches errichtet wurde. Die in der Yuan Dynastie erneuerte und in der Mindynastie umgebaute und erweiterte Anlage stellt eine einzigartige Mischung aus yuan-zeitlicher und ming-zeitlicher Architektur dar. Heute ist das - im Gegensatz zu anderen buddhisches Klöstern den Hang abwärts errichtete Kloster - eines der größten und aktivsten in Kunming und Umgebung.

Zu Mittag genießen Sie das spezielle vegetarische Essen im Kloster. Dann fahren Sie zum Flughafen und fliegen nach Guilin. Dort erfolgt der Transfer zum Hotel.

**9.Tag:** Guilin F/M Homa Chateau Hotel \*\*\*\*(\*) (Deluxe Zimmer)



Heute machen Sie eine Bootsfahrt auf dem **Li-Fluß** durch die malerische Karstlandschaft mit ihren typischen kegelförmigen

Bergen. Nach der Ankunft in **Yangshuo** haben Sie Zeit zur freien Verfügung. Sie können die eindrucksvolle Karstlandschaft auf einem Fahrrad oder von einer Motorrad-Rikscha erkunden. Am Abend erfolgt die Rückfahrt zu Ihrem Hotel.

**10.Tag:** Guilin/Guangzhou/Sanya F/M                      Resort Intime\*\*\*\*\* (Deluxe Zimmer mit Seeblick)

Am Vormittag erfolgt die Rückfahrt nach Guilin. Dort werden Sie die **Schilfrohrflöten-Höhle** (Ludiyan) und das Wahrzeichen der Stadt, **den Elefantenrüssel-Berg** (Xiangbi Shan), besichtigen. Anschließend fliegen Sie weiter über Guangzhou 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.

**11. -13. Tag:** Sanya    F                      Resort Intime\*\*\*\*\* (Deluxe Zimmer mit Seeblick)

Die Tage stehen Ihnen zur freien Verfügung. Sanya ist das beliebteste Badeurlaubsgebiet 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.

**14.Tag:** Sanya    F                      Narada Tropical Resort \*\*\*\*(\*)



Heute erfolgt der Transfer zu einem anderen Hotel im Inneren der Insel. Am Fuße eines alten Vulkans können Sie in einer wundervollen tropischen Umgebung das **ausgiebige Bad in mineralreichen heißen Quellen** genießen. Die Zeit steht Ihnen zur freien Verfügung, so daß Sie die herrliche Landschaft in leichten Wanderungen erkunden können.

**15.Tag:** Sanya/Shanghai                                      F                      Astor House\*\*\*(\*) (Deluxe Zimmer)

Der Tag steht Ihnen zur freien Verfügung, am Spätnachmittag erfolgt der Transfer zum Flughafen. Nach der Ankunft in Shanghai erfolgt der Transfer zum Hotel. Das Hotel in der Nähe des "Bund", der Uferstraße am Huangpu Fluß mit ihrer europäischen kolonialen Architektur, besitzt auf Grund seiner Geschichte und durch seinen kolonialen Baustil ein sehr reizvolles Ambiente.

**16.Tag:** Shanghai    F/M/A                      Astor House\*\*\*(\*) (Deluxe Zimmer)

Heute besuchen Sie den berühmten **Jadebuddha-Tempel** (Yu Fo Si) und anschließend den **Yu-Garten**. Wenn Sie möchten, können Sie in einem alten **Teehaus**, das mitten in einem



See gelegen ist, eine der vielen verschiedenen Teesorten, die es in China gibt, genießen. Von dort aus geht es zum **Bund**, der legendären Uferpromenade Shanghais. Dort machen Sie für ca. 1 Stunde eine **Hafenrundfahrt** auf den Huangpu-Fluß. Abschließend flanieren Sie noch über die berühmte Einkaufsmeile **Nanjing-Lu**.

**Abschiedsessen** im 420 m hohen Jinmao-Hochhaus, das in einer wunderbaren Kombination aus traditionellen chinesischen Elementen mit einem gotischen Einfluß errichtet wurde. Von der zur Zeit höchste Aussichtsetage der Welt können Sie einen atemberaubenden Rundblick über die sich am schnellsten entwickelnde Stadt Asiens genießen.

**17.Tag:** Shanghai/Deutschland

F

Am Vormittag erfolgt der Transfer zur Station Longyang und Sie fahren mit dem **Transrapid** zum Flughafen. Anschließend fliegen Sie zurück nach Deutschland.

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

Reise Nr.: SRCH

### Spa-Reise in China 2012

#### 1. Für offene Gruppen

| Reisetermine      | Reisepreis | Einzelzimmerzuschlag |
|-------------------|------------|----------------------|
| 02.09. - 18.09.12 | 3200 Euro  | 1385 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 | Im ganzen Jahr | Einzelzimmerzuschlag |
|---------------------|----------------|----------------------|
| 2-5 Pers.           | 3620 Euro      | 1385 Euro            |

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

Hauptsaison: April, Mai, Juli, September und Oktober

Zwischensaison: März, Juni, November

Ihre Hotels:

Doubletree by Hilton\*\*\*\*\*  
Lijiang Banyan Tree Hotel\*\*\*\*\* (Garden Villa mit Outdoor Pool)  
Mile Huquan Hotel\*\*\*\*(\*)  
Kunming Green Lake Hotel\*\*\*\*\*  
Guilin Homa Chateau Hotel \*\*\*\*(\*) (Deluxe Zimmer)  
Sanya Resort Intime\*\*\*\*\* (Deluxe Zimmer mit Seeblick)  
Sanya Narada Tropical Resort \*\*\*\*(\*)  
Shanghai Astor House \*\*\*(\*) (Deluxe Zimmer)

Im Preis eingeschlossen:

- Alle Übernachtungen im Doppelzimmer mit Frühstück
- Mahlzeiten wie im Programm genannt
- Alle Transfers und Eintrittskarten laut Programm
- Inlandsflüge Beijing/Lijiang/Kunming/Guilin/Guangzhou/Sanya/Shanghai (6 Strecken) mit allen notwendigen Gebühren
- Deutsch- oder englischsprachige örtliche Reiseführungen

Nicht im Preis eingeschlossen:

- Internationale Flugtickets
- Visum für China
- Persönliche Ausgaben, Trinkgelder usw.

Bitte beachten Sie:

- Kinder unter 12 Jahren erhalten einen Preisnachlaß
- Wir behalten uns das Recht vor, Flüge usw. im Bedarfsfall (bei Beibehaltung der Kategorien) zu ändern
- Die Preise gelten nicht während der Großfeste in China (30.04.-04.05.2012 und 30.09.-07.10.2012) und der Formel 1 Veranstaltungen in Shanghai
- Wenn Sie mehr Informationen benötigen, nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf: [unser Kontaktformular](#)