

TAI CHI REISENACH CHINA

Die antike Seidenstraße mit Univ. Doz. Jian LI

vom 23. 08 (Sa.) – 07. 09 (So.) 2008, 16 Tage Reise mit folgendem Reiseverlauf:

Wien-(Frankfurt)Shanghai-Xian-Lanzhou-Jiayuguan-Dunhuang-Urumqi(Turfan/Tianshangebirge)-Kashgar(Karakurisee/ Tutage-Berg)-(Urumqi)Beijing-(Frankfurt)Wien



Ein unvergessliches Erlebnis, Eintauchen in das Geheimnis dieses faszinierenden Landes und seiner Bewohner. Dieser Besuch steht ganz im Zeichen Ihres Wohlbefindens: Sie beginnen jeden Tag mit Tai Chi mit Tai Chi-Meister Univ. Doz. Jian LI, um gleich am Morgen Kraft und Gesundheit für den ganzen Tag zu tanken. In einer bekannten chinesischen Klinik wird Ihnen von chinesischen Ärzten die traditionelle chinesische Medizin vorgestellt. Meister Li bietet Ihnen das Erleben äußerer Schönheit und die Vermittlung eines inneren Weges zur chinesischen Kultur. Die Hauptattraktion dieser Reise ist das Kennenlernen der ältesten Handelsstraße der Welt – der Seidenstraße. Sie werden dort hin geführt, wo Traditionen lebendig sind und der Zugang zum alten, aber zeitlosen Gedankengut Chinas wird Ihnen ermöglicht. Reiseveranstalter PEACE TRAVEL, Beijing VR CHINA in Zusammenarbeit mit Univ. Doz. Jian LI, Tel/Fax: 01/3503867; mobil: 0699/19284542 Jians Institut Fiakerplatz 7, A-1030 Wien, e-mail: info@jians-institut.at; www.jians-institut.at

1. Tag (Sa 23.08.) Abflug am 23.08.2008 um 13.20 Uhr ab Wien(Treffpunkt am Flughafen beim AUA-Schalter um 11.00 Uhr), über Frankfurt, Ankunft in Frankfurt um 14.50 Uhr, Abflug um 19.00 Uhr nach Shanghai, Ankunft in Shanghai am 24.08.2008 um 11.25+1 Uhr. Wien – Frankfurt – Shanghai = 入住酒店

2. Tag: Shanghai (So 24.08.) Nach Ankunft in Shanghai (12 Mio Einwohner) erfolgt das Mittagessen. Anschließend erkunden Sie das "Paris des Ostens". Sie promenieren über den "Bund" mit den eindrucksvollen Gebäuden der Kolonialmächte und den modernen Bauten des neuen China. Dann erfolgt ein Einkaufsbummel über die größte Geschäftsstraße Chinas, die Nanjing Road. Nach dem Abendessen erwartet Sie das Abendprogramm: Shanghai bei Nacht-Beleuchtung (nicht im Preis inbegriffen). Unterkunft: Hotel Shanghai Jianguo ****
上海=接機入住上海建国饭店, 外滩, 午餐, 外滩, 南京路, 观夜景。

3. Tag: Shanghai (Mo 25.08.) Nach den morgendlichen Tai Chi-Übungen und dem Frühstück geht es zum Jade Buddha Tempel. Nach dem Mittagessen besuchen Sie die berühmten Yu Yuan Gärten mit den Hügeln, Pavillons, Felsen und Wasser gestalteten Anlage. Sie werden begeistert sein. Diese wurden in der Ming-Zeit angelegt und sie sind die einzigen noch erhaltenen klassischen Gärten Shanghais. Der Blick vom Shanghai-Fernsehturm mit der wunderbaren Aussicht lohnt sich (Eintrittskarte nicht im Preis inbegriffen). Nach dem Abendessen erwartet Sie das Abendprogramm: Zirkus- Shanghai (Eintrittskarte nicht im Preis inbegriffen).
Unterkunft: Hotel Shanghai Jianguo ****上海=玉佛寺, 豫園, 午餐, 電視塔, 晚餐, 雜技。(入住上海建国饭店****)

4. Tag: Shanghai – Xian (Di 26.08.) Nach Tai Chi und Frühstück erfolgt der Transfer zum Flughafen. Um 13.05 Uhr startet unser Flug nach Xian. Ankunft in Xian um 15.25 Uhr. Xian blickt auf eine 3.000 Jahre alte Geschichte zurück. Sie war über 1000 Jahre Hauptstadt von elf verschiedenen Dynastien. Nach der Ankunft besichtigen Sie die gewaltige Stadtmauer und die Große Wildgans-Pagode mit Pagode Platz. Nach dem Abendessen erwartet Sie ein Musik- & Tanzabend (Eintrittskarte nicht im Preis inbegriffen).
Unterkunft: Xian Diamond International Hotel**** 上海–西安=入住钻石国际饭店, 城牆, 大雁塔, 鼓楼广场, 晚餐, 音乐/舞蹈。

5. Tag: Xian (Mi 27.08.) Mit Tai Chi-Übungen und dem Frühstück beginnen wir den Tag. Heute erwartet Sie ein weiterer Höhepunkt Ihrer Reise: die Terrakotta-Armee mit den 1.000 Tonkriegerern in natürlicher Größe. Nachher besichtigen Sie den Konfuzius-Tempel mit der größten, ältesten und bestens erhaltenen Stelensammlung Chinas. Transfer zum Flughafen und Flug um 18.30 Uhr nach Lanzhou. Landung um 19.30 Uhr in der Hauptstadt der Provinz Gansu. Sie liegt auf einer Löß-Hochebene (1.600 m) am Oberlauf des Gelben Flusses. Abendessen. Unterkunft Lanzhou Fei-Tian Hotel****
西安–蘭州=孔府廟, 碑林, 兵馬俑, 飛往蘭州=接機(經過黃河大橋/白塔山)入住飛天大酒店

6. Tag: Lanzhou – Jiayuguan (Do 28.08.) Nach den Tai Chi-Übungen und dem Frühstück Ausflug zur Klosteranlage Labrang mit der Residenz des Lebenden Buddah.. Am Weg dahin sehen Sie die Eiserne Brücke und die Weiße Pagode im Fünf-Quellenpark. Am Abend Flug um 18.45 Uhr von Lanzhou nach Jiayuguan. Landung um 20.00 Uhr. Nach der Ankunft im Hotel erfolgt das Abendessen. Unterkunft Jiayuguan Jiu-Quan Hotel***** 蘭州–嘉峪關=炳靈寺石窟(乘船), 黃河大橋, 白塔山, 飛往嘉峪關=入住酒泉賓館

7. Tag: Jiayuguan -Dunhuang (Fr 29.08.) Nach dem Frühstück und unseren Übungen Besichtigung von Jiayuguan, dem größten Fort am Ende der Großen Mauer.- Jiayuguan-Mauer. Nach dem Mittagessen geht es 390 km weiter mit dem Bus nach Dunhuang. Besichtigung der 2000 Jahre alten Stadt. Sie ist eine der wichtigsten Stationen der Seidenstraße. Am Abend Spaziergang über den Nachtmarkt. Abendessen. Unterkunft Dunhuang Guo-Ji Hotel 嘉峪關 – 敦煌=嘉峪關長城, 乘車前往敦煌=入住敦煌國際飯店, 敦煌夜市。

8. Tag: Dunhuang – Urumqi (Sa 30.08.)

Nach dem üblichen Morgenprogramm besichtigen Sie die Mogao-Grotten (Weltkulturerbe). Nach dem Mittagessen erwartet Sie der Mondsichelsee und die Singende Sanddünen. Am Abend Abflug um 19.35 Uhr mit Ankunft um 21.00 Uhr in Urumqi, der Hauptstadt der Provinz Xinjian (autonomes Gebiet der Uiguren) Abendessen. Unterkunft **Urumqi** Xin-Jiang-Jia-Ri Hotel****
敦煌 – 吾魯木齊= 敦煌莫高窟, 月牙泉, 鳴沙山, 飛往吾魯木齊=入住新疆假日大酒店

9. Tag: Urumqi/Turfan (So 31.08.) Frühstück und morgendliche Tai-Chi-Übungen. Mit dem Bus fahren Sie nach Turfan in der Provinz Xingjiang. Diese fruchtbare Oase befindet sich am Fuße des Bogda-Shan (der heilige Berg der Uiguren). Im Sommer herrscht Wüstenhitze (45 °C im Schatten). Besichtigung der vor 2.000 Jahren gegründeten Ruinenstadt Gao-Chang. Nach dem Mittagessen fahren Sie ins Weintrauben-Tal. Rückfahrt mit dem Bus nach Urumqi (Hin- und Rückfahrt 716 km.) Unterkunft Urumqi Xin-Jiang-Jia-Ri Hotel****
吾魯木齊 / 吐魯番= 乘車前往吐魯番, 高昌古城, 葡萄溝, 火焰山, 坎兒井, 蘇公塔。(住烏魯木齊 新疆假日大酒店****)

10. Tag: Urumqi /Tianshangebirge (Mo 01.09.) Nach dem Frühstück und den Tai Chi-Übungen fahren Sie mit dem Bus ins Tianshangebirge. Sie besuchen das Provinzmuseum und gehen in den Roten Berg-Park spazieren. Nach dem Mittagessen Ausflug zu den Ausläufern des Tianshangebirges zum Himmelsee. Rückfahrt nach Urumqi. Abendessen. Unterkunft Urumqi Xin-Jiang-Jia-Ri Hotel****
吾魯木齊 / 天山天池= 乘車前往天山天池(索道上下), 吾魯木齊公園, 二道橋巴扎。(住烏魯木齊 新疆假日大酒店****)

11. Tag: Urumqi - Kashgar (Di 02.09) Nach Frühstück und Tai Chi Flug von Urumqi um 8.15 Uhr nach Kashgar. Ankunft um 10.10 Uhr. Kashgar ist ein riesiges Handelszentrum – eine Stadt zwischen dem Sandmeer Taklamakan und dem Pamir-Gebirge. Sie besuchen die Id-Kah-Moschee, die größte in China. Anschließend fahren Sie zum Grabmal der duftenden Konkubine. Abendessen. Unterkunft Kashgar Zhong-Xi-Jia-Guo-Ji Hotel**** (入住喀什 中西亞國際酒店飯店****)
吾魯木齊 – 喀什(飛往喀什) = 入住酒店, 艾提朵爾清真寺, 香妃墓, 大巴扎。

12. Tag: Kashgar (Mi 3.09.) Nach Tai Chi und Frühstück geht es mit dem Bus zum Karakurisee und dem Pamir-Gebirge zum Tutage-Berg (Höhe 7.546 m). Nach dem Mittagessen ist ein Besuch der Minderheitengebiete vorgesehen. Abendessen. Rückfahrt nach Kashgar. Unterkunft Kashgar Zhong-Xi-Jia-Guo-Ji Hotel**** (住喀什 中西亞國際酒店飯店****)
喀什= 乘車前往卡拉庫裏山, 遊覽帕米爾高原風光, 觀木土塔格峰(海拔7.546 m)、塔吉克、克爾柯孜族部落。

13. Tag: Kashgar –Urumqi - Beijing (Do 04.09.);

Nach dem Frühstück Fahrt zum Flughafen. Um 10:45 Uhr hebt die Maschine nach Urumqi ab, mit der Ankunft um 12:25 Uhr, Abflug um 15:05 Uhr nach Beijing. Ankunft 18.35 Uhr. Nach der Ankunft im Hotel erfolgt das Abendessen. Besuch der beeindruckenden Peking-Oper (Eintrittskarte nicht im Preis inbegriffen) Unterkunft Beijing: Qian -Men Jian –Guo Hotel ****
喀什- 吾魯木齊- 北京= 接機入住前門建國飯店, 晚餐, 京劇。

14. Tag: Beijing (Fr 05.09.) Nach Tai-Chi und Frühstück fahren Sie zum 40 ha großen Tiananmen-Platz, den Platz des Himmlischen Friedens. Von hier aus sind alle wichtigen Sehenswürdigkeiten in wenigen Minuten zu erreichen. Sie besichtigen den weltberühmten ehemaligen Kaiserpalast in der Verbotenen Stadt. Nach dem Mittagessen besuchen Sie den Himmelstempel und anschließend geht es auf zu einem Einkaufsbummel. Nach dem Abendessen haben Sie den Abend zur freien Verfügung. Unterkunft Beijing: Qian -Men Jian -Guo Hotel **** (住前門建國飯店) 北京=天安門廣場, 故宮, 天壇, 王府井

15. Tag: Beijing (Sa 06.09.) Sie beginnen den Tag mit Tai Chi-Übungen und dem Frühstück. Nachher fahren Sie zum imposantesten Bauwerk der Erde: die Große Mauer. Sie wurde zum Schutz gegen die aus Norden einfallenden Mongolen errichtet und ist 6.400 km lang. Erst vor kurzem wurden bei Ausgrabungen neue Türme entdeckt. Nach dem Mittagessen werden Sie zum Sommerpalast, der wohl den schönsten Eindruck eines kaiserlichen Gartens hinterlässt. Anschließend werden Sie in der Hauptstadt Chinas eine chinesische Klinik besuchen, Nachher zum Abendessen mit Peking-Ente (nicht im Preis inbegriffen). Unterkunft Beijing Qian -Men Jian -Guo Hotel ****
住前門建國飯店 北京=萬里長城, 頤和園, 參觀中醫, 中醫講座, 看病問診, 晚餐, 北京烤鴨

16. Tag: Beijing – Wien (So 07.09.) Beijing –Frankfurt CA 931, 14:15/ 18:20; Frankfurt –Wien OS 126, 20:10 / 21:35,

Nach dem morgendlichen Übungen und dem Frühstück werden Sie zum Flughafen gebracht. Um 14:15 Uhr erfolgt der Rückflug ab Beijing mit Ankunft um 18:20 Uhr in **Frankfurt**. Um 20:10 Uhr erfolgt der Rückflug ab Frankfurt mit Ankunft um 21:35 Uhr in Wien.
北京 - 法蘭克福 - 維也納= 上午自由活动, 送機場, 返回維也納。

Pauschalpreis: Euro 2.590.- (Mindestteilnehmerzahl: 16 Personen)

Bei Anmeldung bis 30. Feb. 2008 und Bezahlung des Gesamtbetrages werden 100 Euro Ermäßigung gewährt! =€ 2.490.- (bei weniger als 16 Personen, ist ab 10 Personen eine Aufzahlung 100 Euro zu entrichten =€ 2.690.-). Anmeldeschluss: 31. März 2008. 20 % Anzahlung sofort zu entrichten auf das Konto Bank Austria Nr. 22125543101 BLZ 12000. Rest vier Wochen vor Abreise. Der Preis ist inklusive Unterbringung nach Möglichkeit in ****Hotels, Vollpension, alle Flugtickets, alle Fahrten, Eintrittskarten. Im Preis nicht enthalten sind: Trinkgeld (ca. 2.-bis 4.-Euro/pro Tag u. Pers.), die Reiseversicherung, Flughafensteuern sowie Abgaben und Visumgebühr (Euro 25.-). Einbettzimmerzuschlag Euro 25.- pro Nacht. Für die Beschaffung des Visums genügt eine Kopie Ihres Reisepasses (Seite mit Foto). Chinesische Flughafensteuern sind vor Ort direkt zu bezahlen. Impfungen sind generell nicht erforderlich. Für Prophylaxe wäre der Hausarzt zu befragen.



Zurzeit sind die obigen Angaben ohne Gewähr. Es können sich noch geringfügige Änderungen ergeben

Univ. Doz. Jian LI, Jians Institut Fiakerplatz 7, A-1030 Wien.
Tel./Fax: 01/7141136, 0699/19284542 www.jians-institut.at; info@jians-institut.at