



Jians Institut
Zentrum für chinesische Kultur
Gesundheit und Bewegung

TAI CHI REISENACH CHINA

Mit Univ. Doz. Jian LI

14.03.–24.03.2008, 11 Tage Reise in den Osterferien mit folgendem Reiseverlauf:
Wien- Shanghai- Suzhuo- Hangzhou- Xian- Beijing- 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. Sie ist einer der wichtigsten Teile der alten chinesischen Kultur. Sie enthält Kräutertherapie und Ernährungsberatung, Akupressur, Moxibustion, Qi Gong, Tai Chi und die Tuina-Massage. Meister Li bietet Ihnen das Erleben äußerer Schönheit und die Vermittlung eines inneren Weges zur chinesischen Kultur. Sie werden dort hin geführt, wo Traditionen lebendig sind und der Zugang zum alten, aber zeitlosen Gedankengut Chinas wird Ihnen ermöglicht. **Reiseveranstalter: PEACE TRAVEL, Jin-Kong-Qui KunstWelt A2, Chao-Yang-Qu Dong-To-Cheng-Lu 13, Beijing 100013, VR.China Tel.:0086 10 656 11618, in Zusammenarbeit mit Univ. Doz. Jian LI Handy:0699/19284542 www.jians-institut.at**

1. Tag (Fr. 14. 03.) Abflug am 14.03.2008 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 15.03.2008 um 11.25+1 Uhr.

2. Tag: Shanghai (Sa.15.03.) Nach Ankunft in Shanghai (12 Mio Einwohner) erfolgt das Mittagessen. Anschließend erkunden Sie das "Paris des Ostens". Ein Besuch der berühmten Yu Yuan Gärten mit den Hügeln, Pavillons, Felsen und Wasser gestalteten Anlage wird Sie begeistern. Sie wurden in der Ming-Zeit angelegt und sind die einzigen noch erhaltenen klassischen Gärten Shanghais. Anschließend promenieren sie über den "Bund" mit den eindrucksvollen Gebäuden der Kolonialmächte und den modernen Bauten des neuen China.

Abendessen. Unterkunft: Hotel Shanghai Jingan **** oder 4Sterne

3. Tag: Shanghai - Suzhou (So.16.03.) Nach den morgendlichen Tai Chi-Übungen erfolgt das Frühstück. Nachher geht es mit dem Bus nach Suzhou (1,5 Std.). Sie sehen das "Paradies auf Erden" mit den schönsten Gärten der Stadt, den Zhou Zhen-Gärten mit seinen Teichen und kunstvoll arrangierten Felsen und Bäumen, den Hallen und Pavillons sowie die Wanshi-Gärten und den Tigerhügel mit seinen Grab- und Gartenanlagen. Es erfolgt die Besichtigung einer Seidenstickerei. Rückfahrt nach Shanghai, Abendessen. Sodann nehmen Sie an einer Zirkusveranstaltung teil (fakultativ). Unterkunft: Hotel Shanghai Jingan **** oder 4Sterne

Jians Institut Fiakerplatz 7, A-1030 Wien. Tel./Fax: 01/7141136, 0699/19284542

Homepage: www.jians-institut.at

e-mail: info@jians-institut.at

4. Tag: Shanghai (Mo.17.03.) Nach den morgendlichen Tai Chi-Übungen und dem Frühstück geht es zum Jade Buddha Tempel. Nach dem Mittagessen erfolgt ein Einkaufsbummel über die größte Geschäftsstraße Chinas, die Nanjing Road. Auch der Blick vom Shanghai-Fernsehturm mit der wunderbaren Aussicht lohnt sich (Eintrittskarte nicht im Preis inbegriffen).

Unterkunft: Hotel Shanghai Jingan **** oder 4Stern

5. Tag: Shanghai - Hangzhou (Di.18.03.) Nach den Tai Chi-Übungen und dem Frühstück fahren Sie mit dem Bus (3,5 Std.) nach Hangzhou, der Lieblingsstadt von Marco Polo. Diese Stadt, die als Inbegriff der Romantik und als Hochburg chinesischer Lebenskultur gilt, wird großen Eindruck auf Sie machen. Hier befinden sich die bedeutendsten und schönsten Tempelanlagen Chinas. Im Anschluss an das Mittagessen werden Sie den Weste-See mit seiner bezaubernden Landschaft kennen lernen und das Grabmal von Yuefei, der das Symbol der Loyalität eines Generals zu seinem Kaiser ist, bewundern können. Es wurde im Jahre 1221 errichtet. Rückfahrt nach Shanghai, Abendessen.

Unterkunft: Hotel Shanghai Jingan **** oder 4Stern

6. Tag: Shanghai – Xian (Mi.19.03.) Um 13:00 Uhr 5 (CA 1216) 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 11 verschiedenen Dynastien. Unterkunft: Xian Qin Du Hotel****

7. Tag: Xian (Do.20.03.) Mit Tai Chi-Übungen und dem Frühstück beginnen wir den Tag. Nachher besichtigen Sie die gewaltige Stadtmauer, den Konfuzius-Tempel mit der größten, ältesten und bestens erhaltenen Stelensammlung Chinas. Nach dem Mittagessen erwartet Sie ein weiterer Höhepunkt Ihrer Reise: die Terrakotta-Armee mit den 1.000 Tonkriegern in natürlicher Größe. Abendessen. Unterkunft: Xian Qin Du Hotel****

8. Tag: Xian – Beijing (Fr.21.03.) Von Xian erfolgt Flug nach Beijing, CA1210/13:00-14:40 Uhr (event. CA 1206/7:05-9:25) Nach der Ankunft im Hotel werden Sie in der Hauptstadt Chinas eine chinesische Klinik besuchen. Im Anschluss erfolgt das Mittagessen und dann sehen Sie den 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 Abendessen erfolgt ein Seminar über die chinesische Heilkunst. Unterkunft Beijing Yu-Yang Hotel****

9. Tag: Beijing (Sa.22.03.) Nach Tai-Chi und Frühstück 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 zu den Ming-Gräbern, wo der Kaiser Wanli 1620 beigesetzt wurde, gebracht. Anschließend an das Abendessen erfolgt ein Besuch der beeindruckenden Peking-Oper. Unterkunft Beijing Yu-Yang Hotel****

10. Tag: Beijing (So.23.03.) Sie beginnen den Tag mit Tai Chi-Übungen und dem Frühstück. Nachher fahren Sie zum Sommerpalast, der wohl den schönsten Eindruck eines kaiserlichen Gartens hinterlässt. Nach dem Mittagessen besuchen Sie den Himmelstempel und anschließend geht es auf zu einem Einkaufsbummel. Abendessen mit Peking-Ente. Unterkunft Beijing Yu-Yang Hotel****

11. Tag: Beijing-Wien (Mo.24.03.) Das letzte Mal vor der Abreise stehen Tai Chi-Übungen am Programm. Nach dem Frühstück verbleibt Ihnen noch ein wenig Zeit, um von einem faszinierenden Land Abschied zu nehmen.

Um 14.15 (CA 931)Uhr erfolgt der Rückflug ab Beijing über Frankfurt, Ankunft in Frankfurt um 18.20 Uhr, Abflug um 20.10 (OS 126)Uhr nach Wien, mit Ankunft um 21.35 Uhr in Wien

Pauschalpreis: € 1.590.- (Mindestteilnehmerzahl: 16 Personen)

Bei Anmeldung bis 15. Feb. 2008 und Bezahlung des Gesamtbetrages werden 5% Ermäßigung gewährt!!! 20 % Anzahlung sofort zu entrichten auf das Konto Bank Austria Nr. 22125543101 BLZ 12000. Rest vier Wochen vor Abreise. Anmeldeschluss: 28. Feb.2006. Der Preis ist inklusive Unterbringung nach Möglichkeit in **Hotels, Vollpension, alle Flugtickets, alle Fahrten, Eintrittskarten. Einbettzimmerzuschlag € 25.- pro Nacht. Im Preis nicht enthalten sind: die Reiseversicherung, Flughafensteuern sowie Abgaben und Visumgebühr. 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.**

Die obigen Angaben sind ohne Gewähr. Es können sich noch geringfügige Änderungen ergeben!