

20. Taiji-Dao e.V. China-Studienreise 2024 nach Beijing, Danjiangkou / Wudang Gebirge und nach Shanghai

Geplanter Programmablauf:

1. Tag: Anreise per Bahn oder Flugzeug am **Freitag den 06. September 2024** zum Flughafen Frankfurt und Abflug mit der staatlichen chinesischen Fluggesellschaft Air China Flug CA966 gegen 13:55 Uhr.



2. Tag: Ankunft am **Samstag den 07. September** gegen 5:15 Uhr am Flughafen in Beijing und Transfer zum Hotel Super House International. Falls unsere Zimmer schon beziehbar sind, checken wir direkt ein. Nach einer kurzen Pause fahren wir mit dem Reisebus zum Kaiserpalast oder zum Himmelstempel.



Wir besichtigen den Kaiserpalast, die purpurne Verbotene Stadt und die bedeutendste Sehenswürdigkeit Beijings. Hier residierten seit Beginn der Ming-Dynastie, also genau ein halbes Jahrtausend, die Kaiser Chinas über ihr Reich. Wir wandern vom Süden her, vom Platz des Himmlischen Friedens, durch die gesamte Parkanlage, durch die verschiedenen Tore, die drei Großen Kernhallen und durch den kaiserlichen Palastgarten bis zum nördlichen Eingangstor.

Da die Eintrittskarten für den Kaiserpalast täglich auf eine bestimmte Anzahl begrenzt sind, müssen wir möglicherweise die Besichtigung auf den Sonntag verlegen.

Alternativ fahren wir zum Himmelstempel. Dieser liegt im Süden Beijings in einem weiträumigen Park und ist eines der schönsten Bauwerke der Stadt. Der Himmelstempel wurde im Jahr 1421 erbaut, in der die Kaiser der Ming- und Qing-Dynastien jedes Jahr für eine gute und ertragreiche Ernte beteten.



Nach dem Abendessen fahren wir zurück zum Hotel.

3. Tag: Sonntag den 08. September



Unter anderem besichtigen wir heute den Platz des Himmlischen Friedens (Tian an men), der während der Qing-Dynastie (1644 – 1911) angelegt wurde. Im Jahre 1958 wurde er auf seine heutige Größe von 40 Hektar erweitert und ist somit der größte Platz der Welt. An der Nordseite des Tian an men liegt der Kaiserpalast (Gu gong), auch „Verbotene Stadt“ genannt, da kein gewöhnlicher Sterblicher das Mittagstor im Süden oder Norden des Palastes passieren durfte. Diesen werde wir

heute besichtigen, falls wir am Vortag keine Eintrittskarten bekommen haben.

20. Taiji-Dao e.V. China-Studienreise 2024 nach Beijing, Danjiangkou / Wudang Gebirge und nach Shanghai

Nach dem Mittagessen fahren wir zum Sommerpalast und machen später noch ein Bummel durch die Hutong Gassen am Houhai See.
Zum Abendessen gibt es eine besondere Spezialität, die Pekingente.



4. Tag: Montag den 09. September



Heute machen wir einen Tagesausflug zur Großen Mauer bei Mutianyu sowie zu den Ming-Gräbern. Anschließend „Fotoshooting“ vor dem Vogelnest (Olympiastadion) und dem Wasserwürfel (Olympisches Schwimmcenter).

5. Tag: Dienstag den 10. September

Nach dem Frühstück checken wir aus und fahren zur Besichtigung des daoistischen Baiyunguan Tempels. Der „Tempel der weißen Wolken“ ist einer der ältesten Tempelanlagen Beijings und zudem das einzige größere aktive daoistische Kloster vor Ort. Über 20 Tempelhallen, die den verschiedensten daoistischen Gottheiten gewidmet sind, verteilen sich über die gesamte, überaus verwinkelte Anlage. Auf der Suche nach den drei versteckten Affenbildern begegnen wir den dort lebenden daoistischen Mönchen und Nonnen.



Nach dem Mittagessen fahren wir zum Westbahnhof von Beijing, wo wir gegen 15:30 Uhr mit dem Hochgeschwindigkeitszug G1589 Beijing verlassen und nach Danjiangkou reisen. Dort werden wir gegen 21:30 Uhr eintreffen und anschließend zum Hotel fahren.
Abendessen im Zug.

6. bis 16. Tag: Mittwoch den 11. bis Samstag den 21. September

Alle angegebenen Uhrzeiten sind ca. Zeiten!

20. Taiji-Dao e.V. China-Studienreise 2024
nach Beijing, Danjiangkou / Wudang Gebirge und nach Shanghai

6. Tag: Mittwoch den 11. September: Danjiangkou, Taiyiwuxingquan Zentrum

Was ist Taiyiwuxingquan? Lesen Sie dazu den Artikel von Bing Luo-Eichhorn unter <https://www.taiji-dao.de/studienreisen/wudang-artikel/>

6 bis 7 Uhr Morgentraining: Lockerung von Muskeln und Knochen sowie Zhanzhuang (wörtlich: Stehen wie eine Säule)

8:40 Uhr Frühstück

10 bis 11:30 Uhr Begrüßung durch unsere Lehrerin und Meisterin Qin Xia, Enkelin der berühmten Wudang-Kampfkünstlerin Zhao Jianying. Nach der Begrüßung und dem Kennenlernen bekommt jede/jeder Teilnehmer/in Trainingskleidung ausgehändigt.

12 Uhr Mittagessen

15 bis 17 Uhr Besuch des Wudang Jingle Palastes und einer Ausstellung über Zhang Sanfeng, ein daoistischer Mönch, einer Legende nach hat er das Wudang Taijiquan entwickelt.

18 Uhr Abendessen

20 Uhr Rückkehr zum Hotel und Zeit zur freien Verfügung.



7. Tag: Donnerstag den 12. September: Danjiangkou, Taiyiwuxingquan Zentrum

6 bis 7 Uhr Morgentraining: Lockerung von Muskeln und Knochen sowie Zhanzhuang

08 Uhr Frühstück

09-11 Uhr Taiyiwuxingquan Unterricht

12 Uhr Mittagessen

14:30-16 Uhr Erster Unterricht in Kalligraphie, als Vorlage dienen uns Texte aus dem Daodejing

16:30-18 Uhr Taiyiwuxingquan Unterricht

18:30 Uhr Abendessen, wir genießen ein Fischbankett auf dem Han River und eine musikalische Aufführung.



8. Tag: Freitag den 13. September: Danjiangkou, Taiyiwuxingquan Zentrum

6 bis 7 Uhr Morgentraining: Lockerung von Muskeln und Knochen sowie Zhanzhuang

08 Uhr Frühstück

09-11 Uhr Taiyiwuxingquan Unterricht

**20. Taiji-Dao e.V. China-Studienreise 2024
nach Beijing, Danjiangkou / Wudang Gebirge und nach Shanghai**

12 Uhr Mittagessen

14:30-16 Uhr Zweiter Unterricht in Kalligraphie, als Vorlage dienen uns wieder Texte aus dem Daodejing

16:30-18 Uhr Taiyiwuxingquan Unterricht

18:30 Uhr Abendessen: „Gerichte aus 8 Schüsseln“, lassen Sie sich überraschen.

20:30 Uhr Rückkehr zum Hotel und Zeit zur freien Verfügung



9. Tag: Samstag den 14. September: Danjiangkou, Taiyiwuxingquan Zentrum

6 bis 7 Uhr Morgentraining: Lockerung von Muskeln und Knochen sowie Zhanzhuang

08 Uhr Frühstück

08:40 Uhr Wir fahren mit dem Reisebus zur Wudang Dao Teeplantage und sehen dort die Herstellung von Tee, genießen eine Teezeremonie und besichtigen alte Chinesische Häuser.

12 Uhr Mittagessen auf der Teeplantage

13:30 Uhr Rückfahrt zum Taiyiwuxingquan Zentrum und Mittagspause

16:30 - 18 Uhr Taiyiwuxingquan Unterricht

18:30 Uhr Abendessen



10. Tag: Sonntag den 15. September: Danjiangkou, Taiyiwuxingquan Zentrum

6 bis 7 Uhr Morgentraining: Lockerung von Muskeln und Knochen sowie Zhanzhuang

08 Uhr Frühstück

09-11 Uhr Taiyiwuxingquan Unterricht

12 Mittagessen

14:30 - 17:30 Uhr Wir besuchen das „Daoistische Medizinzentrum“ erhalten dort einen Vortrag über die Besonderheiten der „Daoistischen Medizin“.

18 bis 20 Uhr Abendessen in einem Restaurant am Flussufer. Nach dem Essen haben wir die Möglichkeit, im dortigen Park spazieren zu gehen.

20:30 Uhr Rückkehr zum Hotel und Zeit zur freien Verfügung

**20. Taiji-Dao e.V. China-Studienreise 2024
nach Beijing, Danjiangkou / Wudang Gebirge und nach Shanghai**

11. Tag: Montag den 16. September: Danjiangkou, Taiyiwuxingquan Zentrum

6 bis 7 Uhr Morgentraining: Lockerung von Muskeln und Knochen sowie Zhanzhuang

08 Uhr Frühstück

08:30 - 11:30 Uhr Fahrt mit dem Reisebus entlang der schönen Landschaft der Provinz Hubei zum „Xingdao Zentrum“. Dort versuchen wir uns in der Herstellung von Räucherstäbchen und erfahren mehr über die Anwendung von Räucherstäbchen als Heilmethode im Rahmen der Traditionellen Chinesischen Medizin.



12 Uhr Mittagessen

14:30 - 17:30 Uhr Taiyiwuxingquan Unterricht

18 Uhr Abendessen

19:30 - 21 Uhr Teeparty mit daoistischer Musik unter freiem Himmel

22 Uhr Rückkehr zum Hotel

12. Tag: Dienstag den 17. September: Wudang Gebirge

6 bis 7 Uhr Morgentraining: Lockerung von Muskeln und Knochen sowie Zhanzhuang

08 Uhr Frühstück

09 - 11:30 Uhr Busfahrt zum Wudang Gebirge

12 Mittagessen

14:30 - 16 Uhr Wanderung zum Nanyan Palast, wörtlich übersetzt Palast der Südklippe, der in einer atemberaubenden Landschaft liegt.

16:30 - 18 Uhr Taiyiwuxingquan Unterricht

18:30 Uhr Abendessen

20 Uhr Den Tag schließen wir mit einer Meditationsstunde ab.

21 Uhr Zeit zur freien Verfügung



13. Tag: Mittwoch den 18. September: Wudang Gebirge

6 bis 7 Uhr Morgentraining: Lockerung von Muskeln und Knochen sowie Zhanzhuang

08 Uhr Frühstück

9 - 11 Uhr Wanderung zum Purpurwolken-Palast, der im 11. Jahrhundert in der ming-Dynastie erbaut wurde. Dort werden



**20. Taiji-Dao e.V. China-Studienreise 2024
nach Beijing, Danjiangkou / Wudang Gebirge und nach Shanghai**

wir auch Taiyiwxingquan üben.

12 Mittagessen bei einem Bauern

15:30 - 17:30 Uhr Taiyiwxingquan Unterricht

18:30 Uhr Abendessen

21 Uhr Zeit zur freien Verfügung

14. Tag: Donnerstag den 19. September: Wudang Gebirge

6 bis 7 Uhr Morgentraining: Lockerung von Muskeln und Knochen sowie Zhanzhuang

08 Uhr Frühstück

09 - 11:30 Uhr Wir fahren mit dem Bus zur Seilbahnstation und nehmen die Seilbahn, um zum Golden Gipfel von Wudangshan zu gelangen.

12 Uhr Mittagessen

15:30 - 17:30 Uhr Taiyiwxingquan Unterricht

18:30 - 21 Uhr BBQ-Grillabend

21:30 Uhr Zeit zur freien Verfügung



15. Tag: Freitag den 20. September: Wudang Kreisstadt

6 bis 7 Uhr Morgentraining: Lockerung von Muskeln und Knochen sowie Zhanzhuang

08 Uhr Frühstück

09 - 11:30 Uhr Taiyiwxingquan Unterricht

12 Uhr Mittagessen

14:30 - 17:30 Uhr Busfahrt zum Fuß des Wudang Gebirges und einchecken im Hotel

18:30 Abendessen und anschließend Vorführung der erlernten Methode sowie Ausgabe der Abschlusszertifikate

21:30 Uhr Zeit zur freien Verfügung



**20. Taiji-Dao e.V. China-Studienreise 2024
nach Beijing, Danjiangkou / Wudang Gebirge und nach Shanghai**

16. Tag: Samstag den 21. September: Wudang Kreisstadt - Shanghai

6 bis 7 Uhr Morgentraining: Lockerung von Muskeln und Knochen sowie Zhanzhuang

08 Uhr Frühstück

9 - 11:30 Uhr Besuch der Kreisstadt am Fuße des Wudang Gebirges

12 Uhr Mittagessen

13:30 Uhr Fahrt mit dem Reisebus zum Wudang Westbahnhof. Fahrt mit dem Hochgeschwindigkeitszug gegen 15:20 Uhr nach Shanghai und Ankunft gegen 22:40 Uhr. Transfer zum Hotel Park Inn by Radisson Shanghai Downtown.



17. Tag: Sonntag den 22. September: Shanghai

Besichtigung: Auf unserem Besichtigungsprogramm steht heute der Yu Garten in der Altstadt von Shanghai, ein Bummel am Bund (Uferpromenade) und auf der Nanjing Road (Geschäftsstraße) sowie der Besuch des Jade Buddha Tempels.



18. Tag: Montag den 23. September: Shanghai-Suzhou-Shanghai



Besichtigung: Tagesausflug zur ca. 110 km westlich gelegenen Stadt Suzhou. Suzhou liegt am Kaiserkanal und ist mit über 2.500 Jahren Geschichte eine der ältesten Städte im Yangzi-Becken. Wir besuchen dort den Garten des Bescheidenen Beamten, das „Wasserdorf“ (Kanal Dorf) Tongli. Anschließend Rückfahrt nach Shanghai.

19. Tag: Dienstag den 24. September: Shanghai-Frankfurt am Main

Auschecken nach dem Frühstück, Transfer zum Flughafen und **Rückflug** mit CA935 um 11:35 Uhr nach Deutschland. Ankunft in Frankfurt gegen 17:20 Uhr am gleichen Tag.



20. Taiji-Dao e.V. China-Studienreise 2024 nach Beijing, Danjiangkou / Wudang Gebirge und nach Shanghai

Häufig gestellte Fragen, hier die Antworten:

- Sie müssen nicht an allen unseren Tagesangeboten teilnehmen. Z.B., falls Sie nicht um 6 Uhr morgens am Training teilnehmen wollen, dann treffen wir uns erst beim Frühstück.
- Falls Sie mal einen Tag ausruhen wollen, auch kein Problem, solange der weitere Reiseverlauf dies zulässt. Sie können also z.B. nicht am 5. Tag im Hotel in Beijing bleiben, wenn wir am Nachmittag mit dem Zug nach Danjiangkou / Wudang fahren.
- Organisatorisch müssen wir alle mit dem gleichen Flug (CA966) nach Beijing fliegen. Sie können aber ihren Aufenthalt in Abhängigkeit Ihres Visums in China eigenverantwortlich verlängern.

Reisekosten:

Reisekosten ohne Flugkosten* ab 10 Reiseteilnehmer/innen

Bearbeitungsgebühr inkl. Visumgebühr: 299 € bei Anmeldung bis 1. Juni 2024, danach 499 €. Zahlbar bei Anmeldung an den Taiji-Dao e.V.

Reisekosten (A) zahlbar in China: 1290 U\$

Für den Aufenthalt in Shanghai und Beijing im Doppelzimmer, mit Verpflegung, Transfers, Eintrittskarten sowie Reiseführung und Trinkgeld.

Aufschlag für Einzelzimmer **190 U\$**.

Reisekosten (B) zahlbar in China: 1090 €

Für den Aufenthalt im Wudangshan im Doppelzimmer mit Unterricht, Verpflegung, Transfers, Eintrittskarten sowie Reiseführung und Trinkgeld.

Aufschlag für Einzelzimmer **260 €**.

Die Platzvergabe wird nach Eingang der Bearbeitungsgebühr in Höhe von **299 € / 499 €** vorgenommen. Die Reisekosten (A) und (B) werden vor Ort in China an den jeweiligen Reiseveranstalter gezahlt.

Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 10 Personen, die maximale Teilnehmerzahl 16 Personen. Sie können sich ein Anmeldeformular von der Homepage des Taiji-Dao e.V. herunterladen oder von uns zusenden lassen.

Aktuell beträgt der Preis bei Air China für ein Flugticket 840 € für Hin- und Rückflug im obigen Reisezeitraum. Gerne unterstützen wir Sie bei der Ticketbuchung.

Der Reisepreis (A+B) enthält folgende Leistungen:

- Übernachtung in 3-4 Sterne Hotels (Landeskategorie) inkl. 3 Mahlzeiten pro Tag (EZ-Aufschlag Shanghai & Beijing 190 U\$, EZ-Aufschlag Wudangshan 260 €)*
- Zugfahrt 2. Klasse von Beijing nach Danjiangkou (Wudangshan) und Wudangshan nach Shanghai
- Sonstige Transfers in China mit dem Reisebus
- Taiyiwuxingquan-Unterricht** und Vorträge im Wudangshan mit deutschsprachiger Übersetzung

20. Taiji-Dao e.V. China-Studienreise 2024
nach Beijing, Danjiangkou / Wudang Gebirge und nach Shanghai

- Besichtigungen laut Reiseausschreibung inkl. Eintrittskarten
- Deutschsprachige Reiseleitung und zusätzlich eine örtliche deutschsprachige Reiseführung in Beijing und Shanghai
- Visumgebühr für deutsche Staatsbürger
- Trinkgelder für die örtlichen Reiseführer und Busfahrer

* Sollten Sie ein Doppelzimmer wünschen, so teilen Sie uns bitte den Namen der Person mit, mit der Sie das Doppelzimmer teilen. Sollten Sie keine Person benennen, bemühen wir

uns, eine/n Teilnehmer/in für Sie zu finden. Sollte dies nicht möglich sein, müssen wir Ihnen den EZ-Aufschlag (s.o.) berechnen.

** Zum Taiwuxingquan lesen Sie bitte den Artikel auf unserer Homepage unter:
<https://www.taiji-dao.de/studienreisen/wudang-artikel/>

Ein **Informationsseminar** planen wir für Samstag den 01. Juni 2024 in den Vereinsräumen des Taiji-Dao e.V. Schwertstraße 13 in 42651 Solingen.