



功夫禅文化之旅

TAUCHE EIN IN DIE WEISHEIT DES ALTEN CHINAS UND ENTDECKE DIE HEILSAME WIRKUNG DES KUNG FU.

Kung Fu geht weit über Kampf und Selbstverteidigung hinaus – es ist eine ganzheitliche Methode, um Lebensenergie zu kultivieren, Gesundheit zu stärken und Krankheiten vorzubeugen. Mit inneren Übungen (z. B. Qigong, Tai Chi, Meditation) und äußeren Übungen entdeckst Du dein wahres Wesen.



SCHLIESSE DICH UNS AN, WENN DU FOLGENDES ERLEBEN MÖCHTEST:

- Eine intensive Begegnung mit Chinas reichem Kulturerbe
- Eine Reise zur wahren Bedeutung des Kung Fu und seinem Potenzial in Deinem Leben
- Atemberaubende Landschaften und lebensfrohe Städte
- Ein authentisches Erlebnis im Herzen Chinas

PROGRAMM-HIGHLIGHTS DES RETREATS



Heilkunst des traditionellen Kung Fu – Belebe Deine Vitalität mit jahrhundertealten Methoden der Energiepflege.



Die Weisheit der Drei Lehren – Tauche ein in die klassischen Weisheiten von Konfuzianismus, Buddhismus und Daoismus.



Meditative Kalligrafie (Shufa) – Harmoniere Körper, Geist und Qi durch achtsames Schreiben.



Zen-Achtsamkeitsmeditation – Finde zurück zu Kraft und innerer Stille durch geführte Meditation.



KUNG FU ZEN

REISEROUTE

TAG 1

SHAOLIN

- Treffen am Flughafen Zhengzhou
- Bustransfer nach Shaolin (1,5 Std)
- Resort-Check-in
- Willkommensdinner & Eröffnungsfeier
- Meditation



TAG 2

SHAOLIN

- Shaolin Temple
- Seilbahn in die Songshan Berge
- "Shaolin Zen Musik Ritual" (Live Aufführung in den Bergen)



TAG 3

SHAOLIN

- Kung Fu Zen Programm - ganzer Tag ¹



TAG 4

SHAOLIN

- Kung Fu Zen Programm - ganzer Tag ¹



TAG 5

SHAOLIN

- Kung Fu Zen Programm - ganzer Tag ¹



TAG 6

LUOYANG

- Longmen Grottoes
- White Horse Temple
- Dinner beside the ancient city wall



TAG 7

SHAOLIN

- Kung Fu Zen Programm - ganzer Tag ¹



TAG 8

SHAOLIN

- Kung Fu Zen Programm - ganzer Tag ¹



TAG 9

SHAOLIN

- Kung Fu Zen Programm - ganzer Tag ¹



TAG 10

XI'AN

- Hochgeschwindigkeitszug nach Xi'an (1:18 Std)
- Xi'an Stadtmauer
- Mittagessen mit Yongxingfang Spezialitäten
- Platz um die Große Wildganspagode
- Datang Everbright City



TAG 11

XI'AN

- Terrakotta-Armee
- Mausoleum Qin Shihuangdis
- Muslimisches Viertel & Glocken- und Trommelturm-Platz
- "Die Kaiserin der Tang-Dynastie" Großangelegte Tang-Palastmusik



TAG 12

SHANGHAI

- Flug nach Shanghai (2 Std)
- Shanghai Bund (Uferpromenade)
- Shopping in der Nanjing Straße
- Abendliche Bootsrundfahrt auf dem Huangpu



TAG 13

SHANGHAI

- Shanghai Oriental Pearl TV Tower
- Yuyuan Garten & Yuyuan Markt
- Xintiandi (modernes Viertel in der ehemaligen Französischen Konzession von Shanghai)



TAG 14

SHANGHAI

- Zhu Jia Jiao (altertümliche Fluss-Stadt)
- Rückkehr nach Shanghai
- Spezieller Nachmittags-Tee mit einer Überraschung



TAG 15

SHANGHAI

- Fahrt zum Shanghai Flughafen - Rückflug



¹ Tagesplan für Kung Fu Zen Programm:

Frühmorgens: Shaolin Zhoutian Qigong

Morgens: Chen Style Tai Chi + klassische chinesische Philosophie

Nachmittags: Meditative Kalligrafie (Shufa) + Chen Style Tai Chi

Abends: geführte Meditation + Unterweisung in Achtsamkeit

Für detaillierte Retreat-Programme erkundigen Sie sich bitte.

Website: www.kungfuzen.org

E-mail: kungfuzen@outlook.com

Handy Nr. / WhatsApp / WeChat: +86 189 1136 4378

Adresse: Beijing, China