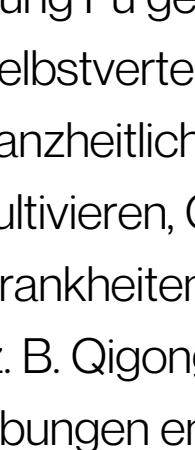


15 TAGE KUNG FU ZEN RETREAT



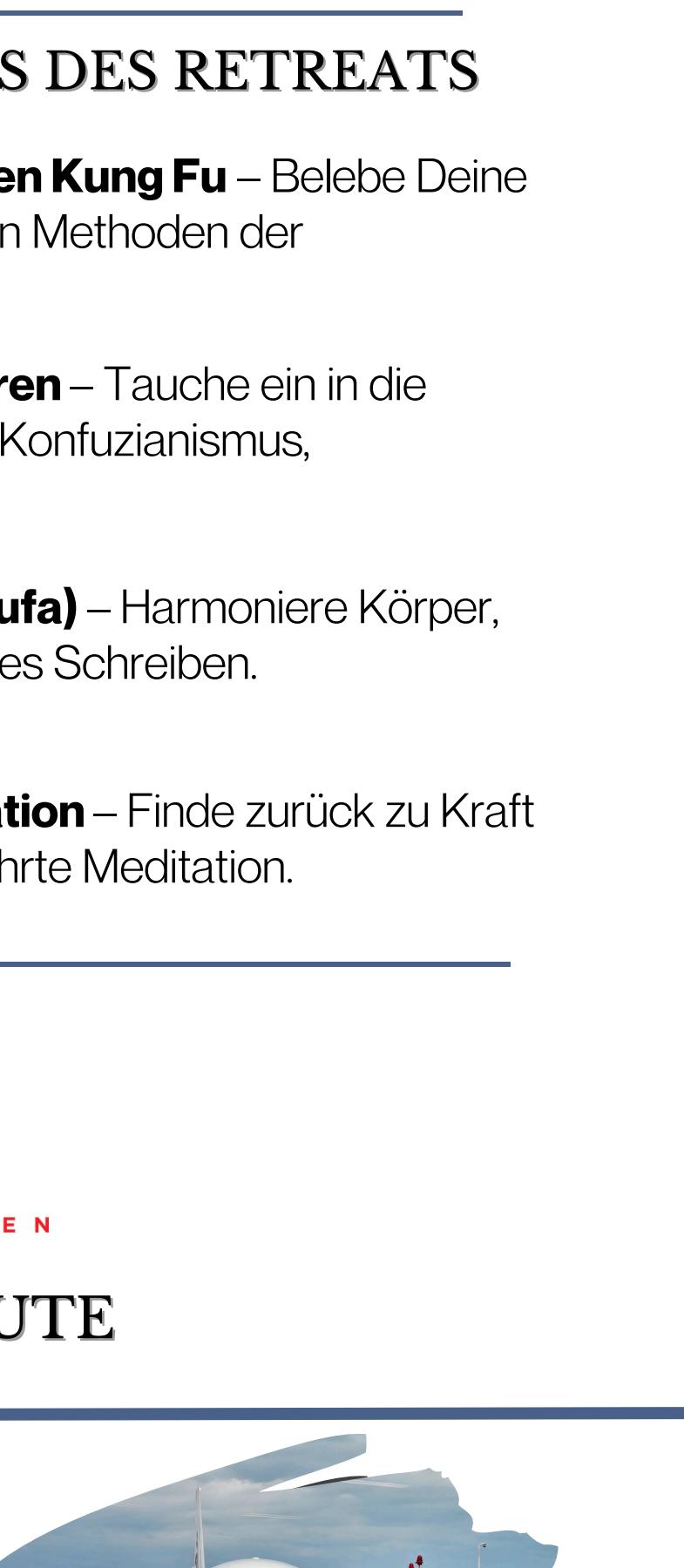
KUNG FU ZEN

&
KULTUR-REISE

功夫禅文化之旅

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

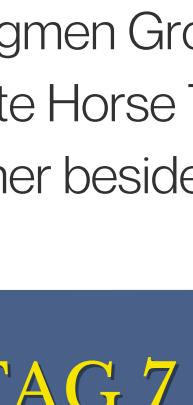
Kung Fu geht weit über Kampf und Selbstverteidigung hinaus – es ist eine ganzheitliche Methode, um Lebensenergie zu kultivieren, Gesundheit zu stärken und Krankheiten vorzubeugen. Mit inneren Übungen (z. B. Qigong, Tai Chi, Meditation) und äußeren Übungen entdeckst Du sein wahres Wesen.



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.



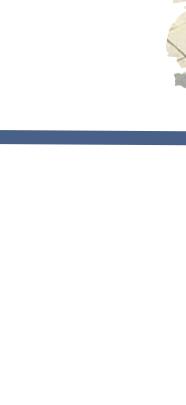
Die Weisheit der Drei Lehren – Tauche ein in die klassischen Weisheiten von Konfuzianismus, Buddhismus und Daoismus.



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 Tag¹



TAG 4 SHAOLIN

- Kung Fu Zen Programm - ganzer Tag¹



TAG 5 LUOYANG

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



TAG 6 XIAN

- Kung Fu Zen Programm - ganzer Tag¹

TAG 7 SHAOLIN

- Kung Fu Zen Programm - ganzer Tag¹

TAG 8 SHAOLIN

- Kung Fu Zen Programm - ganzer Tag¹

TAG 9 SHAOLIN

- Kung Fu Zen Programm - ganzer Tag¹

TAG 10 XIAN

- Hochgeschwindigkeitszug nach Xi'an (1:18 Std)

TAG 11 XIAN

- Terrakotta-Armee

TAG 12 SHANGHAI

- Flug nach Shanghai (2 Std)

TAG 13 SHANGHAI

- Shanghai Oriental Pearl TV Tower

TAG 14 SHANGHAI

- Zhu Jia Jiao (altägyptische Fluss-Stadt)

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: +86 139 1136 4378

Adresse: Beijing China