

Reisedaten

Hinflug ab Frankfurt am 10.10.2025, 14:15 Uhr
Ankunft Chengdu am 11.10.2025, 6:20 Uhr
Rückflug ab Shanghai am 25.10.2025, 11:30 Uhr
Ankunft Frankfurt am 25.10.2025, 17:20 Uhr

Reisekosten

Reisepreis im DZ: 5.470,00 EUR pro Person
Reisepreis im EZ: 6.350,00 EUR

Der Reisepreis umfasst: Hin- und Rückflug, alle Flug-, Bahn- und Busreisen in China, alle Transfers und Übernachtungen in 4*Hotels, Vollverpflegung, Eintrittsgelder und Studiengebühren.

Nicht inklusive:

DB-Bahnanschlussfahrten Rail & Fly (return 79 € pro Person) zum Flughafen Frankfurt

Stornogebühren

bei Reiserücktritt bis:

90	Tage vor Reiseantritt:	30%
89 - 60	Tage vor Reiseantritt:	50%
59 - 30	Tage vor Reiseantritt:	70%
29 - 14	Tage vor Reiseantritt:	85%
13 - 0	Tage vor Reiseantritt:	100%

Zahlungen: Anzahlung 30% bei verbindlicher Buchung,
Restbetrag 6 Wochen vor Reisebeginn (28.08.2025)
Mindestteilnehmerzahl: 15 Personen.

Eine Reiserücktrittsversicherung sowie eine Auslands-
krankenversicherung werden empfohlen.
Alle Preise vorbehaltlich extremer Wechselkurs-
schwankungen.
Ein Visum ist aktuell bis 30 Tage nicht notwendig.
Private Verlängerungen der Reise sind mit Hilfe des
uns betreuenden Reisebüros möglich.

Reiseleitung und Ansprechpartner

Die Reise wird von
Prof. Dr. Wang Min, Germa-
nist, Universität Nanjing),
Marlies Bartl, Sinologin, und
Annette Singer, Fachärztin
für Allgemeinmedizin, TCM,
begleitet.

Alle Fragen, die Sie zu
unserer Studienreise haben,
beantworten wir gerne in
einem persönlichen Ge-
spräch:

Annette Singer

Tel.: 0049-160-5544581
annette.singer@hotmail.de

Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng

Büro: Annette Löhr
Tel: 0228-696004
info@qigong-yangsheng.de

Anmeldung

Bitte melden Sie sich **schriftlich** bis zum 10.05.2025
bei der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yang-
sheng e.V. an und fügen Sie bitte eine Kopie Ihres
gültigen Reisepasses (mindestens noch 6 Monate
nach der Reise gültig) bei:



**Medizinische Gesellschaft
für Qigong Yangsheng e.V.**

Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V.
Colmantstraße 9, 53115 Bonn
Tel: 0228-696004, Fax: - 696006
info@qigong-yangsheng.de, www.qigong-yangsheng.de



**Medizinische Gesellschaft
für Qigong Yangsheng e.V.**

**Studienreise
China**



**Zu den Wurzeln des Yangsheng
Studienreise nach China
10. – 25. Oktober 2025**

Qigong im chinesischen Alltag
Künste in der Tradition des Yangsheng
Kalligraphie, Musik, Dichtung
Daoistische Berge, daoistische und
buddhistische Tempelanlagen

Die Stationen dieser Reise sind
Chengdu, Hangzhou,
Suzhou, Shanghai

Die Reise

Die Studienreise im Jahr 2025 wird folgende Schwerpunkte haben: Daoistische und buddhistische Traditionen des Yangsheng und Qigong, Qigong im chinesischen Alltag und in heilkundlicher Anwendung, Bedeutung der Traditionen des Yangsheng (Pflege des Lebens) im Alltag und in der Kunst – Dichtung, Musik, Malerei, Kalligraphie. Die Stationen der Reise sind:

Chengdu

In Chengdu besuchen wir daoistische Tempel, wie den Zhizhen Tempel unter der Leitung des Abtes Li Hechun, und die Akademie der daoistischen Künste. Vorträge führen uns ein in die daoistische und buddhistische Kultur, Philosophie und Religion sowie in deren Verbindungen zum Yangsheng.



Exkursionen führen zu den archäologischen Funden in Sanxingdui aus dem 12. Jh. v. Chr., dem 2300 Jahre alten Bewässerungssystem Dujiangyan und den daoistischen Bergen Qingchengshan. In der Strohütte des Du Fu (712-720) lauschen wir Gedichten dieses berühmten Dichters der Tang-Zeit (618-907). Einen Einblick in die vielfältige Musiktradition Chinas erhalten wir in einem Konzert im Haus des Musikers und Musikwissenschaftlers Prof. Tang Zhongliu.

Hangzhou

In Hangzhou, berühmt für die Schönheit des Westsees, haben bedeutende Persönlichkeiten zur Tradition des Yangsheng beigetragen. Wir besuchen den Tempel des Alchemisten und Daoisten Ge Hong (280-340), des Meisters, der die Schlichtheit umarmt. Auf den nach ihnen benannten Deichen des Westsees, werden Gedichte und Gedanken zur Pflege des Lebens von Bai Juyi (722-846) aus der Tang-Zeit und Su Dongpo (1037-1101) aus der Song-Zeit vorgetragen, die mit Humor und Scharfsinn ihre Sichtweisen auf das Leben vermitteln.



Zur Geschichte der Medizin Chinas besuchen wir die Huqing Yutang Apotheke, an die sich ein Museum für Traditionelle Chinesische Medizin anschließt. Im Landschaftsgarten mit Bergen, Parks und Klöstern, der den Westsee umgibt, besichtigen wir die Leifeng-Pagode und das China National Tee Museum.

Suzhou

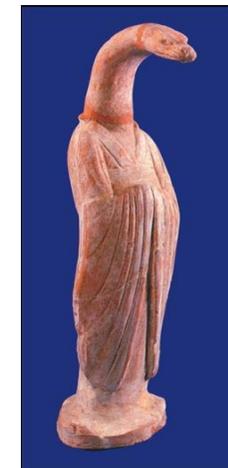
Im „Venedig des Ostens“ werden wir beim Besuch des großen und berühmten Landschaftsgartens Zhuo Zheng Yuan (Garten des Bescheidenen Beamten) mit chinesischer Gartenkunst vertraut gemacht. Dort wird die Verehrung der Natur gepflegt, Pflanzen und Steine sind sorgsam zu Orten der Kultivierung zusammengefügt. Anschließend besuchen wir die historische Altstadt mit ihren vielen Wasserstraßen.

Shanghai

In der großen Stadt am Huangpu-Fluss besuchen wir den geschichtsträchtigen Bund, wo sich am frühen Morgen die Vielfalt von Übungsgewohnheiten, alten und neuen Qigong-Methoden, zeigt. Ein Blick über den Fluss macht mit der Moderne und ihren phantasiereichen Hochbauten in Pudong vertraut.



Besuche im Yu-Garten aus der Ming-Zeit, in einem Teehaus, im Stadtgott-Tempel und im Jadebuddha-Tempel stehen auf dem Programm.



Im Shanghai-Museum finden wir, im Jahr der Schlange, schöne Keramiken wie diese Tierkreiszeichen-Figur, und viele weitere Exponate aus 4000 Jahren chinesischer Kunst und Kultur. Geordnet nach Kategorien wie Bronzen, Seidenmalerei, Steinskulpturen, Jade und Kalligraphie, bieten die Exponate einen großartigen Einblick in die chinesische Kunst.