



Studienreise der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V.

China

Chengdu · Hangzhou · Shanghai

Termin: 16. - 31. Oktober 2026

Shanghai



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





1. Tag, 16.10.2026: Flug nach Chengdu

Treffen aller Reiseteilnehmer sowie der Reiseleitung der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V. am Flughafen Frankfurt/Main und Direktflug nach Chengdu.

Voraussichtliche Flugzeiten:

CA432 | Frankfurt - Chengdu
14:15 - 06:35 Uhr (+1 Tag)

2. Tag, 17.10.2026: Ankunft in Chengdu

Frühmorgens Ankunft in Chengdu (Tianfu). Empfang durch die örtliche deutschsprechende Reiseleitung und Transfer zum Hotel. Frühstück im Hotel sowie Check-in. Etwas Zeit zum Erfrischen und zur Akklimatisierung. Gemeinsames Mittagessen. Am Nachmittag Besuch eines traditionellen Teehauses in der Nachbarschaft mit Einführung in die chinesische Teekultur und gemeinsamer Teeverkostung. Anschließend Besichtigung des Wenshu-Tempels, der im 6. Jahrhundert gegründeten größten buddhistischen Anlage Chengdus. Die Haupthalle ist dem Bodhisattva Manjushri geweiht, dem die Aufgabe obliegt, Unwissenheit zu zerstören und Wissen zu erwecken. Abendessen und Nächtigung in Chengdu.

3. Tag, 18.10.2026: Chengdu -

Daoistische Kultur

Fahrt zum Phönixberg (Fenghuangshan), einer

landschaftlich reizvollen Anhöhe am Stadtrand von Chengdu. Gemeinsames Mittagessen. Treffen mit Abt Li Hechun im Zhizhen-Tempel und Einführung in daoistische Denk- und Lebensweisen. Abt Li Hechun unterrichtet seit 2016 als Gastdozent der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V. Wuxing Yangsheng Gong in Deutschland und online. Eine Teezeremonie gibt Zeit zum Nachspüren. Ergänzt wird das Programm durch eine Einführung in die chinesische Schrift sowie eigene Kalligraphie-Versuche. Nach einem Besuch im Zhizhen-Tempel werden Sie auch zur benachbarten Kunstakademie spazieren und den Tag bei einem Konzert auf typischen chinesischen Instrumenten, wie z.B. der Qin, in der Anlage des Zhizhen-Tempels ausklingen lassen. Abendessen und Nächtigung in Chengdu.

**Das Tagesprogramm inkl. Mittagessen wird von der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V. organisiert.*

4. Tag, 19.10.2026: Chengdu - Kultur & Literatur

Besuch des Tempels der Blaugrünen Ziege (Qingyang Gong), eines der bedeutendsten daoistischen Heiligtümer Chinas und wichtiger Ort religiöser Praxis bis heute. Die weitläufige Anlage bietet spannende Einblicke in daoistische Symbolik und Architektur. Gemeinsames

Mittagessen. Am Nachmittag besichtigen Sie die Strohütte des Dichters Du Fu, eine liebevoll angelegte Gedenkstätte für einen der größten Poeten Chinas. Die Gartenanlage lädt zum Verweilen ein und vermittelt einen lebendigen Eindruck chinesischer Literatur- und Zeitgeschichte der Tang-Zeit. Abendessen und Nächtigung in Chengdu.

5. Tag, 20.10.2026: Chengdu - Sanxingdui*

Ausflug zum Sanxingdui-Museum, ganz in der Nähe von einem der bedeutendsten archäologischen Fundorte Chinas. Die spektakulären Bronze- und Goldfunde geben faszinierende Einblicke in die hochentwickelte Kultur des alten Shu-Reiches, die lange Zeit ein Rätsel der chinesischen Geschichte war. Gemeinsames Mittagessen*. Am Abend Teilnahme an einem besonderen Musiktreffen* mit Prof. Tang Zhongliu und Frau Prof. Tang Hua in einem Landhaus. Ein kleines Konzert rundet den Tag stimmungsvoll ab. Abendessen und Nächtigung in Chengdu.

**Das Mittagessen sowie das Abendprogramm wird von der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V. organisiert.*

6. Tag, 21.10.2026: Chengdu - Dujiangyan

Besichtigung des Wasserregulationssystems von Dujiangyan, das bereits im 3. Jahrhundert



v. Chr. zur Hochwasserkontrolle und Bewässerung errichtet wurde. Das bis heute funktionierende System gilt als Meisterleistung antiker Ingenieurskunst und zählt seit 2000 zum UNESCO-Welterbe. Gemeinsames Mittagessen. Nach dem Besuch Rückfahrt bzw. Weiterfahrt zum Hotel. Abendessen und Nächtigung in Chengdu.

7. Tag, 22.10.2026: Qingchengshan

Ausflug zum Qingchengshan, einem der heiligen Berge des Daoismus und UNESCO-Welterbe. Die bewaldeten Hänge, Tempel und Pavillons schaffen eine besonders ruhige und spirituelle Atmosphäre, die Sie bei einer Wanderung erkunden werden. Plätze zum Innehalten und auch Ausruhen gibt es zwischendurch zum eigenen Bedarf. Gemeinsames Mittagessen. Rückfahrt nach Chengdu am späten Nachmittag. Abendessen und Nächtigung in Chengdu.

8. Tag, 23.10.2026: Chengdu - Pandas & Oper

Vormittags Besuch der Pandabären-Aufzuchtstation, wo Sie Chinas berühmteste Tiere in einer großzügigen, naturnahen Parkanlage beobachten können. Besonders die jungen Pandas sorgen für unvergessliche Eindrücke. Gemeinsames Mittagessen. Am Abend Spaziergang durch die historischen breiten und schmalen Gassen, ein lebendiges Viertel mit traditioneller Architektur. Anschließend Besuch einer Sichuan-Oper, bekannt für Maskenwechsel und akrobatische Darbietungen. Abendessen und Nächtigung in Chengdu.

9. Tag, 24.10.2026: Chengdu - Hangzhou

Nach dem Frühstück Transfer zum Flughafen und Inlandsflug (11:55 – 15:05 Uhr) nach Hangzhou. Gemeinsames Mittagessen unterwegs (organisiert von der Medizinischen Gesellschaft e.V.). Empfang durch die örtliche deutschsprachige Reiseleitung und Transfer zum Hotel. Am Nachmittag erster entspannter Spaziergang entlang des idyllischen Westsees. An seinen Ufern befinden sich einige der schönsten Landschaftsgärten Chinas, welche seit Jahrhunderten Künstler und Dichter inspiriert haben. Abendessen und Nächtigung in Hangzhou.

10. Tag, 25.10.2026: Hangzhou - Westsee & TCM

Besuch der traditionsreichen Huqingyutang-TCM-Apotheke, heute Museum für chinesische Medizin. Hier erfahren Sie mehr über Heilpflanzen, Diagnosemethoden und die Philosophie der Traditionellen Chinesischen Medizin. Gemeinsames Mittagessen. Anschließend Bootsfahrt auf dem Westsee, vorbei an Pagoden, Brücken und Inseln. Danach Zeit zur individuellen Erkundung. Abendessen und Nächtigung in Hangzhou.

11. Tag, 26.10.2026: Hangzhou - Bai Damm - Kunst & Altstadt

Besuch der Zhejiang Kunstakademie*, einer der renommiertesten Kunsthochschulen Chinas. Einführung in Kalligraphie und Tuschemalerei mit Erläuterungen zu Technik, Symbolik und Stilrichtungen sowie Möglichkeit zum eigenen Ausprobieren. Gemeinsames Mittagessen. Am Nachmittag Besuch des Bai Damms. Danach Erkundung des historischen Viertels Xiaoheshi, das modernes Stadtleben mit traditioneller Atmosphäre verbindet. Abendessen und Nächtigung in Hangzhou.

**Das Vormittagsprogramm inkl. Mittagessen wird von der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V. organisiert.*

12. Tag, 27.10.2026: Hangzhou - Teekultur

Besuch des Nationalen Teemuseums mit Einführung in Geschichte, Anbau und Zubereitung chinesischer Teesorten. Gemeinsam mit Prof. Zhou tauchen Sie tief in die chinesische Teekultur ein. Gemeinsames Mittagessen. Anschließend Besuch des Ge-Hong-Tempels in den Bergen oberhalb des Westsees. Qigong-Übungen mit der Äbtissin runden den Nachmittag ab. Der Abend steht zur individuellen Gestaltung zur Verfügung. Abendessen und Nächtigung in Hangzhou.

**Das Tagesprogramm inkl. Mittagessen wird von der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V. organisiert.*

13. Tag, 28.10.2026: Hangzhou - Shanghai

Busfahrt nach Shanghai, Chinas pulsierender

Metropole. Nach der Ankunft Besuch des modernen Shanghai Museum East im Stadtteil Pudong mit beeindruckenden Sammlungen klassischer chinesischer Kunst. Gemeinsames Mittagessen. Danach Bummel durch die berühmte Nanjing Road und entlang des historischen Bunds mit Blick auf die Skyline von Pudong. Abendessen und Nächtigung in Shanghai.

14. Tag, 29.10.2026: Shanghai - Tradition & Moderne

Besuch des Tempels des Stadtgottes mit einem kurzen Vortrag durch Frau Zhu* (Schülerin von Prof. Liu Zhongyu) zur Entwicklung des Daoismus in Shanghai und China. Die Tempelanlage liegt im Herzen der Altstadt und vermittelt einen spannenden Kontrast zur modernen Großstadt. Gemeinsames Mittagessen. Anschließend Spaziergang durch den Yu-Garten aus der Ming-Zeit mit kunstvollen Pavillons, Teichen und der berühmten Zickzack-Brücke. Abends haben Sie fakultativ die Möglichkeit, auf den Shanghai Tower zu fahren und von Pudong aus den Blick auf das nächtliche Shanghai zu genießen. Abendessen und Nächtigung in Shanghai.

**Das Vormittagsprogramm inkl. Mittagessen wird von der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V. organisiert.*

15. Tag, 30.10.2026: Shanghai

Am Vormittag Besuch des Jadebuddha-Tempels mit Darstellungen des historischen Buddha Shakyamuni. Sie wurden 1882 im Rahmen der Pilgerreise eines Mönches nach Burma (heute Myanmar) nach China gebracht. Gemeinsames Mittagessen. Am Nachmittag Besuch des Jewish Refugees Museums: Von 1938-1941 kamen ca. 20 000 Jüdische Flüchtlinge nach Shanghai. Am Abend gemeinsames Abschiedessen in einem lokalen Restaurant. Nächtigung in Shanghai.

16. Tag, 31.10.2026: Rückflug

Nach dem Frühstück Transfer zum Flughafen von Shanghai und Rückflug nach Frankfurt.

Vorauss. Flugzeiten:

CA935 | Shanghai - Frankfurt
11:10 - 16:40 Uhr



Inkludierte Leistungen

- Hinflug: Frankfurt - Chengdu (TFU)
- Rückflug: Shanghai - Frankfurt
- Inlandsflug: Chengdu - Hangzhou
- Transfers und Busgestaltung lt. Programm
- Nächtigungen in Hotels der Mittelklasse (4* Landeskategorie) auf Basis Nächtigung/Frühstück
- 8 x Mittagessen (organisiert Moser Reisen) | 6 x Mittagessen (organisiert die Medizinische Gesellschaft e.V.*) lt. Programm
- Abendessen in landestypischen Restaurants lt. Programm

- Ausflugs- und Besichtigungsprogramm lt. Beschreibung (Das Fachprogramm* wird von der Medizinischen Gesellschaft e.V. selbst organisiert)
- Örtliche, deutschsprachige Reiseleitung
- Trinkgeldpauschale für Busfahrer und örtliche Reiseleitung € 70,- pro Person

Nicht inkludiert:

- Getränke
- persönliche Ausgaben

*Leistungen die von der Medizinischen Gesellschaft e.V. organisiert werden:





Neben den von Moser Reisen organisierten und durchgeführten Leistungen umfasst das Programm auch einzelne Programmpunkte, die von der Medizinischen Gesellschaft e.V. eigenständig organisiert werden.

Diese Leistungen sind nicht Bestandteil der von Moser Reisen veranstalteten Pauschalreise und werden gesondert von der Medizinischen Gesellschaft e.V. organisiert sowie direkt über diese abgerechnet (siehe Info unten).

Der Abschluss einer **Reiseversicherung** über **Hanse Merkur** ist **ausschließlich selbstständig über den u.a. QR-Code möglich**, da nicht alle Reiseleistungen über den Veranstalter Moser Reisen gebucht werden. **Moser Reisen empfiehlt für Fernreisen ausdrücklich den Abschluss einer Premium-Reiseversicherung aufgrund der höheren Deckungssummen.**



Einzelreiseversicherung:  Jahresversicherung (bei höherem Reisepreis): 

SORGLOS: die klassische Reiseversicherung inkl. 100% Stornoschutz
PREMIUM: hier sind zusätzliche Stomogründe wie zB. Verschlechterung eines bestehenden Leidens, Tod/stationäre Behandlung einer nicht verwandten Person uvm. abgedeckt.

Unser Versicherungspartner ist die **HanseMerkur Reiseversicherung AG**, Informationen dazu finden Sie unter www.hansemerkur.at und www.moser.at/versicherung. Die Moser Reisen GmbH tritt bei Versicherungsleistungen als Vermittler auf. Eine **Detaillübersicht der Leistungen** finden Sie unter www.moser.at/versicherung. **Datenschutzinformation** der HanseMerkur Reiseversicherung AG finden Sie unter www.hansemerkur.at/datenschutz.

**Anmeldung bis spätestens
17. Juli 2026**

außer die Reise ist bereits zu einem früheren Zeitpunkt ausgebucht; Stichtag: Eingang bei Moser Reisen

Pauschalpreis: € 5.065,-
inkl. Flughafentaxen und Gebühren dzt.: € 520,-
(vorbehaltl. Treibstoffpreisschwankungen)

EZ-Aufpreis: € 620,-

Dieser setzt sich wie folgt zusammen

Leistungen Moser Reisen:
€ 4.587,- (An- und Restzahlung lt. Buchungsbestätigung)

Leistungen Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V.:
€ 478,- auf folgendes Konto:

Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V.

Postbank

IBAN: DE96 3701 0050 0417 9805 09

BIC: PBNKDEFFXXX

Eventuelle Ortstaxen sind von jedem Reisegast an der Hotelrezeption zu begleichen.

Mindestteilnehmerzahl: 15 Personen

Wir weisen darauf hin, dass die Reise für Personen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet ist!

Bordverpflegung: Keine bzw. nur minimale (je nach Airline). Programm- und Preisänderungen vorbehalten.

Für den Buchungseingang gilt der Posteingangsstempel bzw. das Datum des E-Mail-Eingangs.

Einzelzimmer stehen nur in begrenztem Ausmaß (10 % der Zimmeranzahl) zur Verfügung und werden nach Buchungseingang vergeben. Weitere Einzelzimmer nur gegen zusätzlichen Aufpreis möglich. Der angegebene Reisepreis gilt lediglich bei Reisebuchung bis 3 Monate vor Abreiseternin. Danach (entscheidend ist das Datum des schriftlichen Eingangs bei uns per Email bzw. eingeschriebenen Brief!) gilt ein höherer Preis, welcher vom tagesaktuellen Flugpreis der jeweiligen Fluggesellschaft abhängt – dieser kann daher den Pauschalreisepreis empfindlich verteuern.

Es gelten die AGB / Abschnitt B – Moser Reisen GmbH als Reiseveranstalter. Abweichend von Punkt 15.3. gelten besondere Bedingungen. Es gilt: **bis 95 Tage vor Reiseantritt 20% / bis 30 Tage vor Reiseantritt 35% / bis 15 Tage vor Reiseantritt 50% / bis 2 Tage vor Reiseantritt 90% / ab 1 Tag (24 Std.) vor Reiseantritt 100%**. Weiters gelten die Reisebedingungen, die Flugbeförderungsbedingungen, die Datenschutzerklärung der Moser Reisen GmbH, die „Vorvertraglichen Informationspflichten“, die aktuellen Fluggastrechte sowie die Versicherungsbedingungen der HanseMerkur Reiseversicherung AG. Detaillierte Informationen dazu finden Sie unter www.moser.at, können bei uns angefordert werden bzw. liegen im Büro auf. „Vorvertragliche Informationspflichten“ sowie Reisebedingungen entnehmen Sie der zum Programm gehörenden Reiseanmeldung. Moser Reisen GmbH ist gemäß der Pauschalreiseverordnung durch eine Bankgarantie der VKB Linz abgesichert. Stand der Preise, Tarife, Treibstoffpreiszuschläge, Flughafentaxen und Wechselkurse: 23.06.2026. Programmstand: 08.04.2026

Jede(r) Reisetilnehmer/in ist persönlich verantwortlich, dass der Name bei Buchung ordnungsgemäß lt. Reisepass angegeben wurde. Kinder benötigen einen eigenen Reisepass (Miteintragungen im Reisepass der Eltern sind nicht mehr gültig). Nicht deutsche Staatsbürger sowie Inhaber von Dienst- bzw. Diplomatenpässen sind für die Besorgung der jeweils erforderlichen Einreiseformalitäten selber verantwortlich!

Einreise in die Volksrepublik China (Stand 2026):

Bis mindestens Ende Dezember 2026 können österreichische, italienische und deutsche StaatsbürgerInnen für einen Aufenthalt von maximal 30 Tagen visafrei in die Volksrepublik China einreisen.

Der Reisepass muss bei Einreise mindestens sechs Monate gültig sein und mindestens zwei freie, visierfähige Seiten aufweisen; die Visumbefreiung gilt ausschließlich für gewöhnliche Reisepässe, nicht für Dienst-, Diplomaten- oder Notreisepässe.

Bitte legen Sie Ihrer Anmeldung Ihre Reisepasskopie bei!

Zusätzlich ist frühestens 72 Stunden vor der Einreise online eine Arrival Card (Einreisekarte) für China auszufüllen, in der persönliche Daten, Reisedaten und die Aufenthaltsadresse abgefragt werden.

WICHTIG: ANDERE LÄNDER - ANDERE SITTEN! Bei einer Reise nach China muss sich der Besucher im Klaren darüber sein, dass er nicht in Mitteleuropa ist. Messen Sie nicht mit unseren Maßstäben! Wir machen ausdrücklich darauf aufmerksam, dass in China sowohl Hotels als auch Dienstleistungen nicht mit europäischem Standard zu vergleichen sind.

Medizinische Gesellschaft
für Qigong Yangsheng e.V.
Colmantstr. 9, 53115 Bonn, Deutschland
+49 228 696004
info@qigong-yangsheng.de



4010 Linz, Graben 18
Frau Simone Katzensteiner
Tel. +43 732 / 2240-34
katzensteiner@moser.at
www.moser.at