

Frage stellen

Unverbindliche Anfrage

## Taijiquan und Badeurlaub

China



Frage stellen

Unverbindliche Anfrage

## REISEVERLAUF

### 1. Tag : Shanghai



Nach der Ankunft in Shanghai erfolgt der Transfer zum Hotel zur Erfrischung. Zunächst besichtigen Sie heute den **Jadebuddha-Tempel** mit seinem bunten religiösen Treiben und die aus einem einzigen Stück burmesischer Jade geschnitzte Buddhastatue. Danach geht es zum "**Bund**", der legendären Uferpromenade am Huangpu Fluss mit ihrer europäischen kolonialen Architektur. Abschließend flanieren Sie über die berühmte Einkaufsmeile **Nanjing Lu**.

**Übernachtung: Holiday Inn Express Hotel\*\*\*(\*)**

**Mahlzeit: Mittagessen**

### 2. Tag : Shanghai/Guilin

Vormittags besuchen Sie die historische **Altstadt** mit ihrem Labyrinth von Gassen und erleben das tägliche Leben dort. Beim Besuch des **Yu-Gartens** und des alten **Teehauses**, das mitten in einem See gelegen ist, können Sie eine der vielen chinesischen Teesorten genießen. Anschließend erfolgt der Transfer zum Flughafen, um nach Guilin zu fliegen. Guilin ist romantisch in der typischen süd-chinesischen Karstkegelberglandschaft gelegen. Nach der Ankunft Transfer zum Hotel.

**Übernachtung: Universal Hotel\*\*\*(\*)**

**Mahlzeit: Frühstück, Mittagessen**

### 3. Tag : Guilin/Yangshuo



Morgens erfolgt der Transfer mit dem Auto zur Schiffsanlegestelle außerhalb der Stadt. Eine **Fahrt mit dem Schiff** bringt Sie auf dem malerischen Li-Fluss in etwa 4 Stunden durch die bizarre Karst-berglandschaft nach Yangshuo. Mittagessen gibt es an Bord des Schiffes. Nach der Ankunft gehen Sie zu Fuß in wenigen Minuten zu Ihrem Hotel und können den Nachmittag frei gestalten. Sie könnten die eindrucksvolle Karstlandschaft auf einem Fahrrad erkunden oder mit einem "Mini Car"-elektrisch betriebenen Kleinbussen-eine Rundfahrt durch die Dörfer und entlang der Reisfelder zwischen den schönen Bergen machen.

**Übernachtung:Aiyuan Hotel\*\*(\*)**

**Mahlzeit:Frühstück, Mittagessen**

#### 4. Tag : Yangshuo



Ab heute geht es mit dem **Taijiquan-Kurs** los; täglich lernen Sie bei einem Meister 4 Stunden, vormittags zwei Stunden und nachmittags zwei Stunden. Es handelt sich um sanfte Bewegungen, deren Abläufe aus der Arbeitswelt, Bewegungen von Tieren und Kampfkunsthandlungen entnommen wurden. Dabei werden tiefe Bauchatmung, Bewegung und Entspannung kombiniert. Durch die langsamen, weichen und fließenden Bewegungen und die Konzentration auf den Körper werden Körper und Geist harmonisiert. Taijiquan führt zu einer bewußten Auseinandersetzung mit dem Körper und hilft dabei der eigenen 'Haltung' im Umgang mit dem Alltag bewußt zu werden. Es wird vor allem aber zum Zwecke der Prävention in Bezug auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Rückenerkrankungen, Gelenkprobleme und mus-kuläre Dysbalancen eingesetzt sowie zur Stärkung der natürlichen Selbstheilungskräfte und der Immunabwehr. Das Programm wird nach Ihren Kenntnissen und Fähigkeiten gestaltet.

**Übernachtung:Aiyuan Hotel\*\*(\*)**

**Mahlzeit:Frühstück**

#### 5. Tag : Yangshuo

Ab heute geht es mit dem **Taijiquan-Kurs** los; täglich lernen Sie bei einem Meister 4 Stunden, vormittags zwei Stunden und nachmittags zwei Stunden. Es handelt sich um sanfte Bewegungen, deren Abläufe aus der Arbeitswelt, Bewegungen von Tieren und Kampfkunsthandlungen entnommen wurden. Dabei werden tiefe Bauchatmung, Bewegung und Entspannung kombiniert. Durch die langsamen, weichen und fließenden Bewegungen und die Konzentration auf den Körper werden Körper und Geist harmonisiert. Taijiquan führt zu einer bewußten Auseinandersetzung mit dem Körper und hilft dabei der eigenen 'Haltung' im Umgang mit dem Alltag bewußt zu werden. Es wird vor allem aber zum Zwecke der Prävention in Bezug auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Rückenerkrankungen, Gelenkprobleme und mus-kuläre Dysbalancen eingesetzt sowie zur Stärkung der natürlichen Selbstheilungskräfte und der Immunabwehr. Das Programm wird nach Ihren Kenntnissen und Fähigkeiten gestaltet.

**Übernachtung:Aiyuan Hotel\*\*(\*)**

**Mahlzeit: Frühstück**

**6. Tag : Yangshuo**

Ab heute geht es mit dem **Taijiquan-Kurs** los; täglich lernen Sie bei einem Meister 4 Stunden, vormittags zwei Stunden und nachmittags zwei Stunden. Es handelt sich um sanfte Bewegungen, deren Abläufe aus der Arbeitswelt, Bewegungen von Tieren und Kampfkunsthandlungen entnommen wurden. Dabei werden tiefe Bauchatmung, Bewegung und Entspannung kombiniert. Durch die langsamen, weichen und fließenden Bewegungen und die Konzentration auf den Körper werden Körper und Geist harmonisiert. Taijiquan führt zu einer bewußten Auseinandersetzung mit dem Körper und hilft dabei der eigenen 'Haltung' im Umgang mit dem Alltag bewußt zu werden. Es wird vor allem aber zum Zwecke der Prävention in Bezug auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Rückenerkrankungen, Gelenkprobleme und mus-kuläre Dysbalancen eingesetzt sowie zur Stärkung der natürlichen Selbstheilungskräfte und der Immunabwehr. Das Programm wird nach Ihren Kenntnissen und Fähigkeiten gestaltet.

**Übernachtung:Aiyuan Hotel\*\*(\*)**

**Mahlzeit:Frühstück**

**7. Tag : Yangshuo**

Ab heute geht es mit dem **Taijiquan-Kurs** los; täglich lernen Sie bei einem Meister 4 Stunden, vormittags zwei Stunden und nachmittags zwei Stunden. Es handelt sich um sanfte Bewegungen, deren Abläufe aus der Arbeitswelt, Bewegungen von Tieren und Kampfkunsthandlungen entnommen wurden. Dabei werden tiefe Bauchatmung, Bewegung und Entspannung kombiniert. Durch die langsamen, weichen und fließenden Bewegungen und die Konzentration auf den Körper werden Körper und Geist harmonisiert. Taijiquan führt zu einer bewußten Auseinandersetzung mit dem Körper und hilft dabei der eigenen 'Haltung' im Umgang mit dem Alltag bewußt zu werden. Es wird vor allem aber zum Zwecke der Prävention in Bezug auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Rückenerkrankungen, Gelenkprobleme und mus-kuläre Dysbalancen eingesetzt sowie zur Stärkung der natürlichen Selbstheilungskräfte und der Immunabwehr. Das Programm wird nach Ihren Kenntnissen und Fähigkeiten gestaltet.

**Übernachtung:Aiyuan Hotel\*\*(\*)**

**Mahlzeit:Frühstück**

**8. Tag : Yangshuo/Guilin/Sanya**

Am Morgen erfolgt die Rückfahrt nach Guilin. Dort besichtigen Sie die "**Schilfrohrflöten-Höhle**" mit ihren beeindruckenden Stalagmiten und Stalaktiten und den **Fubo-Berg**, von dem aus Sie das wunderschöne Panorama der Stadt betrachten können. Anschließend erfolgt der Transfer zum Flughafen und Sie fliegen nach Sanya, das nach einer Studie der Umwelt-schutzorganisation der UNO die beste Luftqualität in Asien hat. Nach der Ankunft erfolgt der Transfer zum Hotel, von dem Sie einen traumhaften Blick zum hoteleigenen Garten und Pool haben, zum palmgesäumten Strand und dem endlosen Meer.

**Übernachtung:Resort Intime\*\*\*\*\***

**Mahlzeit:Frühstück**

**9. Tag : Sanya**

Die Tage stehen Ihnen zur freien Verfügung. Sanya ist das beliebteste Badeurlaubsgebiet Chinas. Hier ist es zwar das ganze Jahr hindurch sommerlich warm, doch es herrscht keine Hitze. Die Wassertemperatur liegt bei 28 Grad Celsius. Die Insel Hainan wird auch als das "Hawaii Chinas" bezeichnet.

**Übernachtung:Resort Intime\*\*\*\*\***  
**Mahlzeit:Frühstück**

**10. Tag : Sanya**

Die Tage stehen Ihnen zur freien Verfügung. Sanya ist das beliebteste Badeurlaubsgebiet Chinas. Hier ist es zwar das ganze Jahr hindurch sommerlich warm, doch es herrscht keine Hitze. Die Wassertemperatur liegt bei 28 Grad Celsius. Die Insel Hainan wird auch als das "Hawaii Chinas" bezeichnet.

**Übernachtung:Resort Intime\*\*\*\*\***  
**Mahlzeit:Frühstück**

**11. Tag : Sanya**

Die Tage stehen Ihnen zur freien Verfügung. Sanya ist das beliebteste Badeurlaubsgebiet Chinas. Hier ist es zwar das ganze Jahr hindurch sommerlich warm, doch es herrscht keine Hitze. Die Wassertemperatur liegt bei 28 Grad Celsius. Die Insel Hainan wird auch als das "Hawaii Chinas" bezeichnet.

**Übernachtung:Resort Intime\*\*\*\*\***  
**Mahlzeit:Frühstück**

**12. Tag : Sanya/Hongkong**

Transfer zum Flughafen und Flug von Sanya nach Hongkong. Von dort (selbständiges Einchecken) erfolgt der Heimflug.

**Mahlzeit:Frühstück**

Frage stellen

Unverbindliche Anfrage

## PREISE

von - bis	Doppelzimmerpreis p.P.	Einzelzimmerpreis p.P.
01/01/2022 - 31/12/2022	2400 €	-
01/01/2023 - 31/12/2023	2472 €	-

## IM REISEPREIS ENTHALTENE LEISTUNGEN

- Alle Übernachtungen mit Frühstück, Mittagessen und Abendessen wie beschrieben
- Alle Eintrittskarten und Transfers laut Programm
- Alle Inlandsflüge mit allen notwendigen Gebühren, auch mit dem Flug Sanya/Hongkong
- Deutsch- oder englischsprachige Reiseführungen, bei dem Taijiquan-Kurs englischsprachige Erklärungen

## IM REISEPREIS NICHT ENTHALTENE REISELEISTUNGEN

- Internationale Flüge inkl. Steuern
- Visum für China
- Übliche Trinkgelder für Bedienungen und Reiseleitung sowie persönliche Ausgaben



Frage stellen

Unverbindliche Anfrage

## IHRE REISEPLANER

### Ihre Reiseplaner in Baierbrunn

Tuoi Luong

+49 (0) 89 24295183

[info@itsyourtrip.de](mailto:info@itsyourtrip.de)



**Position:** Kundenberaterin

#### **Beschreibung:**

Hallo, mein Name ist Tuoi Luong und ich freue mich sehr, wenn mit Ihnen zusammen Ihre Traumreise zu erstellen. Ich arbeite seit mehr als 17 Jahren im Tourismus. Gleich nach dem Studium habe ich bei einem lokalen Reiseveranstalter in Vietnam begonnen und dort viele einzigartige Reisen durch meine Heimat Vietnam und die Nachbarländer geplant. Ich habe die meisten Orte selbst gesehen und kann so auf einen sehr großen Erfahrungsschatz bei der Reiseplanung zurückgreifen. Gerne plane ich für Sie den Besuch in meiner Heimatregion Südostasien.

#### **Warum ich reise?**

Man lernt bei jeder Reise dazu und man wird reich an Erfahrung in einer Art und Weise, die einem nur das Reisen ermöglicht. Ob neue Kulturen oder einzigartige Landschaften, es ist stets deine Erfahrung und dein Moment.

#### **Mein Lieblingsreiseziel:**

In dem Reisebranche tätig würde Ich gerne die ganze Welt entdecken, aber mein Lieblingsziel ist und bleibt meine Heimat Vietnam und die Region Indochina. Die Region ist so unterschiedlich in der Kultur, der Landschaft und auch dem Klima. Sie erleben eine ganz andere Welt im Süden als im Norden oder in der Mitte. Alleine auf Vietnam trifft dieser Facettenreichtum bereits zu mit der herrlichen Landschaften der Halong Bucht, dem r Hochgebirge von Ha Giang, die Zitadelle in der alter Kaiserstadt Hue, die ehemalige Hafenstadt Hoi An sowie die Fruchtbarkeit des Mekong Deltas.

#### **So reise ich gerne:**

Ich sehe gerne viel und erlebe gerne Abwechslung. Natürlich darf auch gerne ein Strandaufenthalt dabei sein, aber es sollte nur einen kleinen Teil der Reise einnehmen, da ich die Zeit lieber nutze, um das Land und die Leute kennen zu lernen.

**Meine Top 3 Ziele, die ich demnächst bereisen will:**

Japan, Oman, Costa Rica

**Die weiteste Reise:**

In der Tat war dies bisher meine Reise von Vietnam nach Europa.

**Meine eindrucksvollsten Reisen:**

Vietnam



Frage stellen

Unverbindliche Anfrage

## REISETIPPS

**Reiseland: China**

### Einreisebestimmungen und Gesundheitshinweise

Lage: China ist eines der größten Länder der Welt und zieht sich von Mittelasien bis an die Ostküste des Kontinents. Es grenzt dabei an viele Länder. Während es im Norden nur Russland und die Mongolei sind und im Osten nur Nordkorea, sind es im Westen Kirgisistan, Kasachstan, Tadschikistan, Afghanistan und Pakistan und im Süden Indien, Bhutan, Myanmar, Laos und Vietnam. Lesen Sie auch unsere Reisetipps zu Chinas Nachbarländern:

Hauptstadt: Peking mit rund 21,5 Millionen Einwohnern

Landessprache: Neben Hochchinesisch sind in verschiedenen Regionen auch regionale Sprachen anerkannt

Wichtige Städte: Shanghai, Peking, Hongkong, Chongping, Shenyang, Tianjin, Guangzhou, Xi'an, Hangzhou, Harbin

Klima: Aufgrund der Größe Chinas findet man hier auch viele verschiedene Klimazonen auf. Dies reicht von trockenen Wüsten bis hin zu tropischen Klimagebieten. Im Osten herrscht meist ein gemäßigtes Klima. Wüsten- und Steppenklima findet man von der Grenze der Mongolei bis zur Stadtgrenze Pekings. In den Hochgebirgen wie dem Himalaya kann es im Winter sehr kalt werden. Winterkaltes Nadelwaldklima findet man vor allem im Nordosten des Landes vor. mit langen Wintern mit teilweise 6 Monaten Schnee. Dazu steht das Wetter in vielen Regionen im Osten und Südosten im krassen Gegensatz, denn hier herrscht ein subtropisches Monsunklima.

Einreisebestimmungen für Deutsche: Deutsche Staatsangehörige benötigen ein Visum zur Einreise, welches im Vorfeld bei einer der Auslandsvertretungen Chinas oder einem Visa Application Center (<http://www.visaforchina.org>) beantragt werden muss. Der Pass muss dann noch mindestens 6 Monate gültig sein und 2 freie Seiten aufweisen.

Impfungen und Gesundheit:

Vorgeschriebene Impfungen: Gelbfieberimpfung, wenn aus einem Gelbfiebergebiet eingereist wird

Empfohlene Impfungen: Standardimpfungen und Hepatitis A Gelbfieberimpfung empfohlen

Malaria: Nur im Süden Chinas gibt es ein sehr geringes Malariarisiko, z.B. in ländlichen Gebieten unter 1500 m der Provinzen Hainan, Anhui, Henan, Hubei, Ghuizhou und Jiangsu. Erreger: fast ausschließlich *P. vivax*, selten *P. knowlesi* (an der Grenze zu Myanmar) oder *P.falciparum* (Erreger der malaria Tropica in Hainan und Yunnan). In städtischen Gebieten besteht kein Malariarisiko.

IT'S YOUR TRIP übernimmt für die Aktualität und Vollständigkeit der oben aufgeführten Klima-, Gesundheits- und Einreisebestimmungen keine Gewähr. Abschließende und verbindliche Auskünfte zu Einreisebestimmungen können nur die zuständigen Botschaften und Konsulate der jeweiligen Staaten sowie zu Gesundheitsfragen die zuständigen Gesundheitsämter erteilen. Entsprechende Links finden Sie unter dem Reiter Wichtige Webseiten auf dieser Seite.

## **Unterstützung bei der Visumsbeschaffung:**

Um die Visabeschaffung zu vereinfachen, empfehlen wir die preiswerten Dienstleistungen unseres zuverlässigen Partners visum24®. Die erfahrenen Mitarbeiter von visum24® prüfen Ihre Unterlagen, übernehmen für Sie die Behördengänge und helfen bei Fragen und Unklarheiten gerne weiter. Nachfolgend können Sie die Bestellung vornehmen. Bei Fragen zu dem Thema Visum wenden Sie sich bitte direkt an visum24® (Telefon 030 - 414 004 100, E-Mail: [info@visum24.de](mailto:info@visum24.de)).

[Visumsbeantragung über Visum24](#)