

China-Tibet

Das Dach der Welt

Kulturreise mit den Qigong Meisterinnen Tianying und Tianping
vom 11. – 26. Oktober 2018

Entdecke die höchsten Regionen der Erde auf einer faszinierenden Rundreise durch das authentische Tibet. Atemberaubende Ausblicke auf eine grandiose Natur und vielfältige kulturelle Eindrücke erwarten dich.

CHENGDU - LESHAN - LHASA - ZEDANG - GYANGTSE - SHIGATSE - DUJIANGYAN



Sitz der Götter **Spiritualität und Heilige Orte**

Diese Rundreise führt dich zu geheimnisvollen, sagenumwobenen Zentren des tibetischen Buddhismus und eröffnet dir tiefe Einblicke in die ursprüngliche Kultur dieses traditionsreichen Landes. Die Städte Lhasa, Zedang und Gyangtse begeistern mit einer Vielzahl an berühmten Tempelanlagen, Klöstern und Palästen.

Einzigartige Natur- und Landschaftserlebnisse an Stätten des UNESCO Weltkulturerbes beeindruckend durch ihre anmutige Schönheit. Bei dem Besuch einer privaten Familie bekommst du einen Einblick in das authentische Alltagsleben der Tibetaner.

Zu unseren Reisezielen gehören weltweit berühmte Kulturdenkmäler wie die 71 m hohe Buddha-Statue von Leshan ebenso wie der Potala-Palast und der Jokhang Tempel in Lhasa. Ein weiterer Höhepunkt ist der Besuch des Tashilunpo Klosters in Shigatse mit seinem strahlenden Golddach.

Das gemeinsame Praktizieren von Qigong-Übungen und Meditationen ist ein elementarer Bestandteil auf dieser Reise. Es unterstützt deine innere Sammlung und die ganzheitliche Wahrnehmung der erlebten Reiseindrücke. Die Meisterinnen bringen dich dabei tiefer in Berührung mit der heute in Tempeln, Klöstern und an heiligen Orten gelebten Spiritualität.

Inhalte der Kulturreise

Abwechslungsreiche Rundreise von Chengdu, Leshan, Lhasa, Zedang, Gyantse, und Shigatse mit umfangreichem Besichtigungsprogramm der großen Kulturgüter und Sehenswürdigkeiten Tibets. Gemeinsames Üben und Meditationen mit den Meisterinnen zur Unterstützung und Stärkung der körperlichen, seelischen und geistigen Gesundheit an einigen Zielorten.

Wichtig:

Die Anmeldung zu der Kulturreise nach Tibet findet über das Tian Gong Institut statt.

Das Abheben von Bargeld an Bankautomaten mit deutschen EC-Karten ist nur sehr eingeschränkt möglich. Es sollten daher in jedem Fall andere Zahlungsmittel (Kreditkarte, Bargeld etc.) vorgehalten werden.

Für die Einreise nach Tibet, müssen eine Reihe von Voraussetzungen erfüllt und Dokumente beantragt werden:

- Gültiger Reisepass, der zum Zeitpunkt der Einreise noch 6 Monate gültig ist
- Gültiges Touristenvisum für China (L Visum)
- Tibet Entry Permit (Einreisegenehmigung)
- Alien Travel Permit (für Reisen ausserhalb Lhasas)

Empfehlung:

Wir empfehlen, vorher die Bronzeglocken-Übung zu erlernen.

Reisehinweise für China:

Es wird empfohlen, die Reise- und Sicherheitshinweise des Auswärtigen Amts (www.auswaertiges-amt.de) zu China sorgfältig zu lesen und zu beachten. Ein sehr wichtiger Abschnitt sind hier die medizinischen Hinweise zum Impfschutz und zu Höhenkrankheiten. Eine persönliche ärztliche Beratung vor Buchung der Reise wird angeraten. Das Tian Gong Institut übernimmt keine Haftung für eventuell eintretende Schäden.

Organisatorisches im Überblick

Unterbringung

Die Unterbringung der Teilnehmer erfolgt in ausgewählten 3- oder 4-Sterne-Hotels im landestypischen Ambiente mit reichhaltigem Frühstück.

Verpflegung

Im Buchungspreis enthalten sind ein reichhaltiges Frühstück sowie ein Mittag- oder Abendessen (Essen im Zug ist nicht enthalten).

Kosten

Die Reisekosten betragen pro Person 2.800 € im Doppelzimmer und 3.200 € im Einzelzimmer.

Anmeldeschluss ist der 15. Juli 2018. Wir bitten dich um eine möglichst frühzeitige Anmeldung.

Im Reisepreis enthalten sind

- Übernachtungen inklusive Frühstück
- Mittag- oder Abendessen (nicht im Zug von Lhasa nach Chengdu)
- Alle Transferkosten zu den Besichtigungen, Hotels und Bahnhöfen
- Seilbahnfahrt auf den E-Mei Shan
- Inlandsflug von Chengdu nach Lhasa inkl. Flughafensteuer
- Zugfahrt im Schlafwagen (1. Klasse) von Lhasa nach Chengdu
- Deutschsprachige Reiseleitung
- Deutschsprachige örtliche ReiseführerInnen

Im Reisepreis nicht enthalten sind

- Trinkgelder für die ReiseführerInnen, Busfahrer und Kofferträger
- Frühstück, Mittag- und Abendessen im Zug von Lhasa nach Chengdu
- Zusätzliche Hotelkosten, wie z.B. die Nutzung der Minibar, Internet, Waschmaschinen, Telefon usw.
- Die Flugtickets (Deutschland-Chengdu und Chengdu-Deutschland)
- Visagebühren in Deutschland

Reiseablauf

11.10.2018	Abflug von Deutschland nach Chengdu
12.10.2018	Ankunft in Chengdu Besichtigung des Pandabärenzucht-Zentrums ♦ Besuch des Daoistischen Tempels Qingyang Gong
13.10.2018	Busfahrt nach Leshan Besichtigung der 71 m hohen Buddhastatue und der Tempelanlage ♦ Busfahrt zum E-Mei Shan
14.10.2018	Baoguo Kloster ♦ Goldener Gipfel Seilbahnfahrt zum Goldenen Gipfel und zum Wannian Tempel, Qingyin Pavillon, Abstieg zu Fuß
15.10.2018	Flug von Chengdu nach Lhasa mit atemberaubendem Blick auf das Himalayamassiv

- 16.10.2018 **Jokhang Tempel ♦ Norbulinka Palast**
12armiger Buddha Sakyamuni ♦ Spaziergang durch die Altstadt
Bharkor ♦ Besuch der Sommerresidenz des Dalai Lama
- 17.10.2018 **Potala Palast**
Besichtigung der berühmten Residenz des Dalai Lama und Besuch
einer tibetanischen Teppichmanufaktur
- 18.10.2018 **Busfahrt nach Zedang**
Besuch der Klöster Changzhu und Minzhu Lin
- 19.10.2018 **Gyangtse ♦ Yamdrok-See**
Busfahrt durch spektakuläre Landschaft am Kampa-La mit
Gletscher und Yamdrok-See
- 20.10.2018 **Palcho Kloster ♦ Kumbum**
Besichtigungstour und Weiterfahrt nach Shigatse
- 21.10.2018 **Tashilunpo**
Ausflug zur Residenz des Panchen Lama
- 22./23./24.10.2018 **Gelukpa Klöster ♦ Chengdu**
Besichtigung der Klöster Sera und Drepung ♦ mit dem
Schlafwagen nach Chengdu
- 25.10.2018 **Qingcheng Berg ♦ Dujiangyan**
Tagesausflug zum Weltkulturerbe Qingcheng Berg und
Weiterfahrt nach Dujiangyan
- 26.10.2018 **Dujiangyan ♦ Chengdu**
Besuch der Bewässerungsanlage des Präfekten Du Jiangyan und
der Tempelanlage der zwei Könige
Transfer zum Flughafen und Rückflug nach Deutschland
- 27.10.2018
Ankunft

