15-tägige Retreat + Kulturreise nach China

Hin- und Rückflug nach China• Training • Unterkunft • Verpflegung • Inlands-Transfers • Willkommensgeschenk inklusive

Save the Date! Wir planen dieses einzigartige Retreat für **September 2026** (voraussichtlich 11.09. – 26.09.2026). Die **endgültigen Reisedaten** werden nach Festlegung der optimalen Flugverbindungen bekanntgegeben und garantiert.

Preise (pro Person) inkl. Hin- und Rückflug nach China:

- Einzelzimmer: 4.999 €
- Doppelzimmer: 4.599 €

Unser Fokus liegt auf der gemeinsamen Retreat-Erfahrung. Dennoch bieten wir eine **limitierte Anzahl an Einzelzimmern** für Gäste an, die besonderen Wert auf Privatsphäre legen. **Diese sind sehr begehrt – eine baldige Reservierung ist ratsam.**

Früh buchen lohnt sich: Bei Buchung bis zum 28. Februar gibt es 200 Euro Rabatt auf die Reise.

Anmeldeschluss: 15. April 2026

Tauche 15 Tage lang in die faszinierende Kultur Chinas ein und erlebe eine Mischung aus authentischen Begegnungen, täglichem Training und entspanntem Reisen. Diese Reise führt Dich zu kulturellen Höhepunkten, traditionellen Übungsstätten und in beeindruckende Landschaften – ideal für alle, die Kultur, Aktivität und Erholung verbinden möchten.

Was erwartet Dich:

- **Training (z. B. Qigong, Meditation oder kulturelle Workshops)**
- **Komfortable Unterkunft während der gesamten Reise**
- **Vollverpflegung mit regionalen Spezialitäten**
- **Alle Inlands-Transfers inklusive (Zug & Flug)**

- **Betreuung durch erfahrene lokale Guides**
- **Zusätzlich ist eine persönliche Konsultation (Diagnose, Behandlung) bei erfahrenen TCM-Ärzten möglich**

Voll ausgestattet: Eigener Qigong-Anzug + Meditations-Set (Kissen & Decke) in Deinem Reisepreis.

Bei jeglichen Fragen steht
Norbert Strehlow
(Reiseorganisation QFG)
zur Verfügung:

- eMail: Nihao@qigong-jever.de
- Tel.: 04461 747 85 63
- WhatsApp: 0176 72 483348

Unser Trainingsort: Ein Retreat-Resort im heiligen Shaolin

Um Euch die tiefst mögliche Erfahrung zu ermöglichen, haben wir einen Ort gewählt, der selbst Teil der Lehre ist: Ein friedvolles, komfortables Resort direkt in der Shaolin-Region. Dies ist nicht irgendein Hotel – es ist unser persönliches Dojo für die Dauer des Retreats.

Hier, in den Bergen, die den Shaolin Tempel umgeben, trainieren wir in eigens für unsere Gruppen reservierten Räumen, meditieren auf Terrassen mit Blick auf die bewaldeten Hügel und ruhen uns in Zimmern aus, die Stille und Erholung bieten. Die Lage des Resorts ermöglicht es uns zudem, Ausflüge zu den historischen Stätten wie dem Shaolin-Tempel selbst, den Pagodenwäldern, den Longmen-Grotten oder auch den White Horse Tempel einfach zu integrieren. *(Weitere Details zu den Sehenswürdigkeiten, findest Du weiter unten.)*

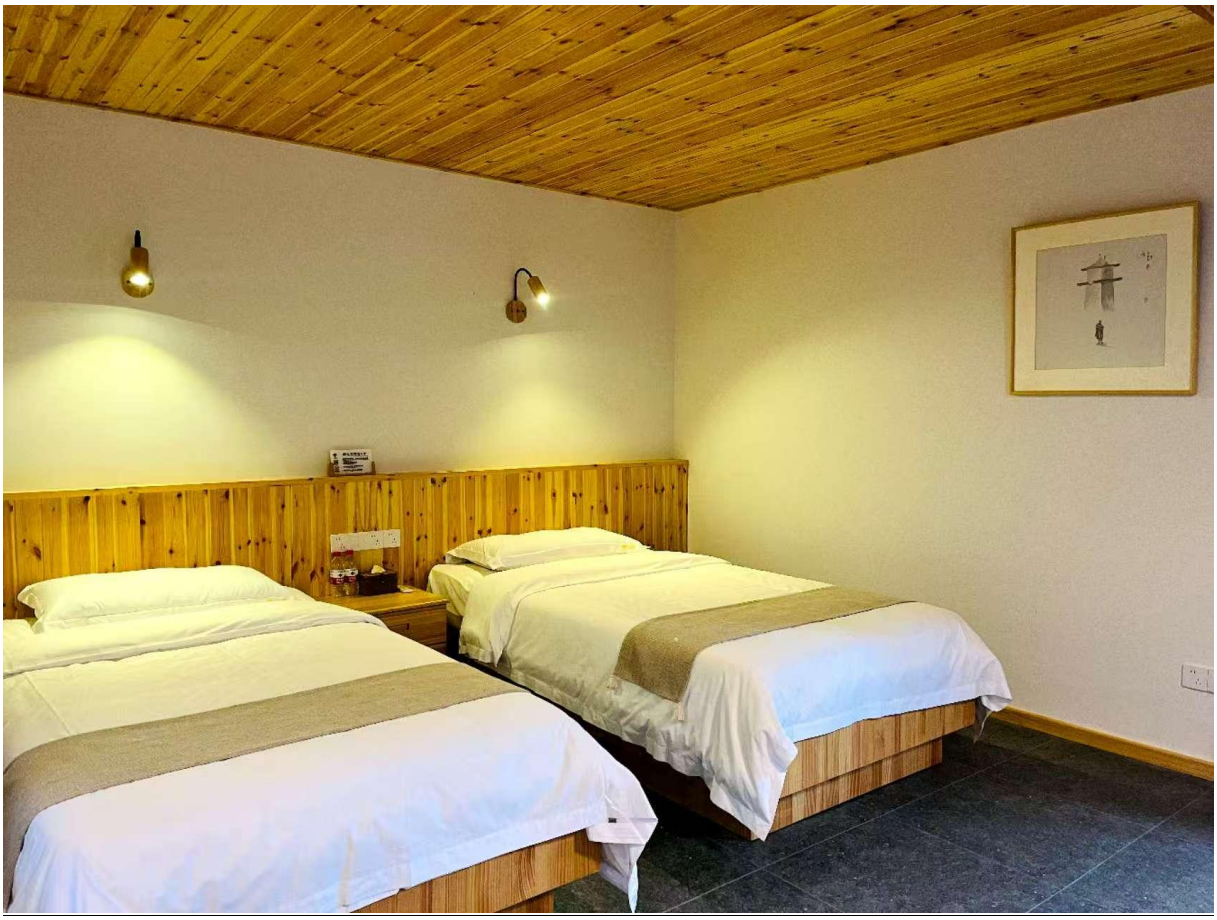
Während unserer Zeit im Resort wird ein umfangreiche Trainingsprogramm geboten:

- Qigong:
    - Shaolin Zhoutian Qigong (Li Nian Yi)
    - Liang Yi Hun Yuan Gong (Prof. Sun)
- Klassische chinesische Philosophie (Prof. Wang)
- Meditative Kalligrafie (Shufa) (Prof. Wang)
- geführte Meditation + Unterweisung in Achtsamkeit (Li Nian Yi)

✅ Exklusive Lage: Alle Aktivitäten in einem Resort in der Shaolin-Region

✅ Optimale Infrastruktur: Private Trainingsräume, Meditationsterrassen, Unterkunft & Verpflegung an einem Ort

✅ Vollständige Immersion: Tauchen Sie rund um die Uhr in die authentische Atmosphäre der Wiege des Kung Fu ein



小心玻璃
MIND THE GLASS
禁止倚靠
CAUTIONI GLASS

Weitere Highlights der Reise:

Shaolin-Tempel & Songshan Scenic Area – Ein kulturelles Highlight in China

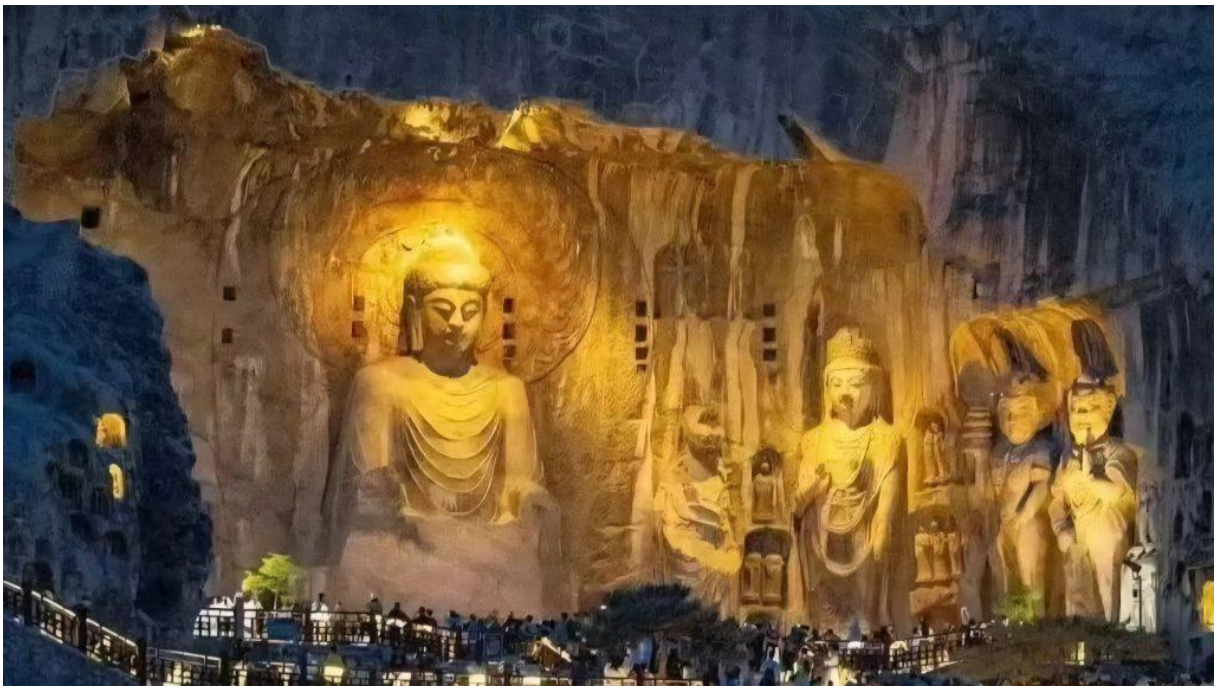
Der Shaolin-Tempel (少林寺) liegt am Berg Songshan (嵩山) bei Dengfeng in der Provinz Henan und ist eine der berühmtesten Sehenswürdigkeiten Chinas. Er gilt als Geburtsort des Zen-Buddhismus und des legendären Shaolin-Kung-Fu und gehört seit 2010 zum UNESCO-Weltkulturerbe.

Shaolin Zen Musik Festival – Dengfeng

Das **Shaolin Zen Musik Festival** findet in **Dengfeng**, am Fuße des heiligen **Songshan-Berges**, statt und verbindet auf einzigartige Weise **Musik, Zen-Buddhismus, Natur und Shaolin-Kultur**. Vor der beeindruckenden Bergkulisse erleben Besucher ein Festival, das für **innere Ruhe, kulturelle Tiefe und spirituelle Atmosphäre** steht.

Longmen-Grotten – Meisterwerk buddhistischer Kunst

Die **Longmen-Grotten** bei **Luoyang** in der Provinz Henan zählen zu den bedeutendsten buddhistischen Sehenswürdigkeiten Chinas und gehören zum **UNESCO-Weltkulturerbe**. Entlang der steilen Kalksteinfelsen des **Yi-Flusses** erstreckt sich eine beeindruckende Anlage aus jahrhundertealter Felskunst.

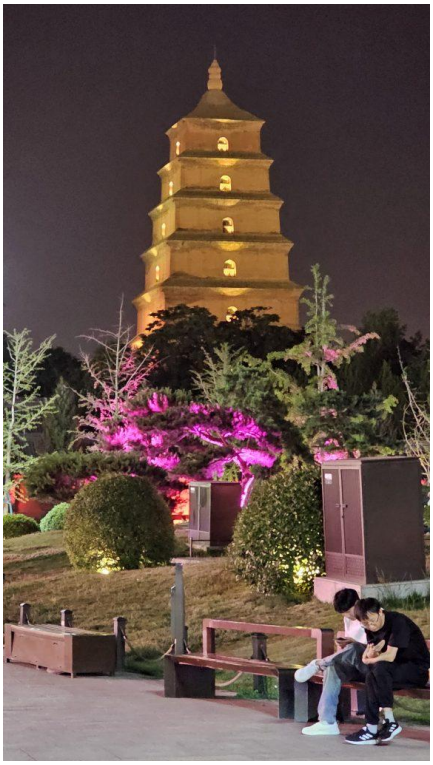


White Horse Temple – Wiege des Buddhismus in China

Der **White Horse Temple (Baima Si)** in **Luoyang**, Provinz Henan, gilt als der **erste buddhistische Tempel Chinas** und als Ursprung des chinesischen Buddhismus. Gegründet im Jahr **68 n. Chr.**, ist er ein bedeutendes spirituelles und kulturelles Wahrzeichen des Landes.

Xi’an – Kaiserliche Geschichte & modernes Lichtermeer

Xi’an, eine der ältesten Städte Chinas, war über Jahrhunderte Ausgangspunkt der **Seidenstraße** und Hauptstadt mehrerer Dynastien. Die Stadt verbindet eindrucksvoll **antike Geschichte** mit lebendiger Gegenwart.



Die Stadtmauer von Xi’an

Die vollständig erhaltene **Stadtmauer aus der Ming-Dynastie** zählt zu den größten und besterhaltenen Stadtmauern der Welt. Besucher können sie zu Fuß oder mit dem Fahrrad erkunden und genießen beeindruckende Ausblicke über Altstadt und moderne Skyline – besonders stimmungsvoll bei Sonnenuntergang.

Datang Everbright City (Große Tang-Lichterstadt)

Die **Datang Everbright City** ist ein modernes, abendliches Erlebnisviertel im Stil der **Tang-Dynastie**. Breite Promenaden, prächtige Beleuchtung, interaktive Lichtinstallationen, Straßenkunst und kulturelle Darbietungen verwandeln das Viertel bei Nacht in ein spektakuläres **Lichter- und Kulturfestival**.

Terrakotta-Armee – Das achte Weltwunder

Die **Terrakotta-Armee** bei **Xi'an** zählt zu den bedeutendsten archäologischen Entdeckungen der Welt und gehört zum **UNESCO-Weltkulturerbe**. Sie wurde im 3. Jahrhundert v. Chr. für das Mausoleum des ersten chinesischen Kaisers **Qin Shi Huang** erschaffen.

Shanghai – Metropole zwischen Tradition und Moderne

Shanghai ist Chinas pulsierendste Weltstadt und steht für **moderne Skyline, internationalen Flair und historische Eleganz**. Die Stadt vereint koloniales Erbe, futuristische Architektur und lebendiges Stadtleben.

Der Bund

Der **Bund** ist Shanghais berühmteste Uferpromenade am Huangpu-Fluss. Prächtige historische Gebäude im europäischen Stil stehen hier im Kontrast zur futuristischen Skyline von **Pudong** mit ihren ikonischen Wolkenkratzern. Besonders abends bietet der Bund ein spektakuläres Panorama.

Nanjing Straße

Die **Nanjing Straße** ist eine der bekanntesten Einkaufsstraßen der Welt. Auf mehreren Kilometern reihen sich **internationale Marken, traditionelle Geschäfte, Kaufhäuser und Leuchtreklamen** – ein lebendiger Mix aus Shopping, Unterhaltung und Großstadtatmosphäre.

Yuyuan Garten & Yuyuan Markt – Eine Oase inmitten von Shanghai

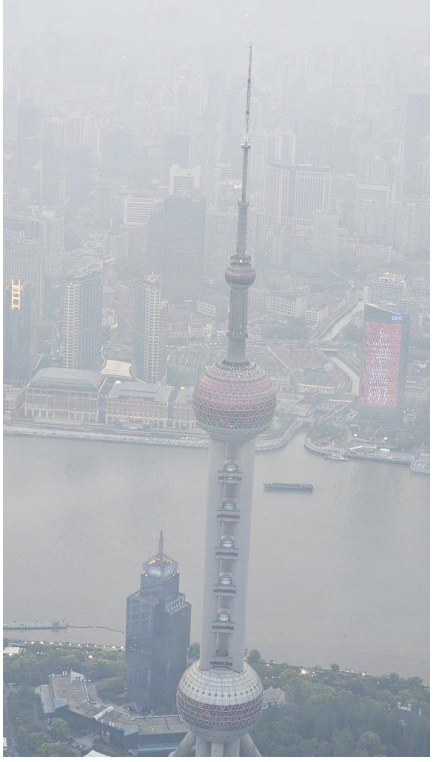
Der **Yuyuan Garten** ist ein **historischer Garten im traditionellen chinesischen Stil** im Herzen von Shanghai. Umgeben von der modernen Großstadt, bietet der Garten einen ruhigen Rückzugsort mit kunstvollen Teichen, Pavillons und Landschaftsgestaltungen, die bis in die **Ming-Dynastie** zurückreichen.

Xintiandi – Trendviertel mit historischer Atmosphäre

Xintiandi ist eines der angesagtesten Stadtviertel Shanghais und vereint **traditionelle Shikumen-Architektur** mit modernem Lifestyle. Es ist ein lebendiges Ziel für **Shopping, Gastronomie und Nachtleben** in zentraler Lage.

Oriental Pearl Tower – Ikone der Skyline von Shanghai

Der **Oriental Pearl TV Tower** im Stadtteil **Pudong** ist eines der bekanntesten Wahrzeichen Shanghais. Mit seinen markanten Kugeln und futuristischen Formen prägt er die Skyline und ist ein beliebtes Ziel für **Panoramaausblicke, Unterhaltung und Architekturinteresse**.



Zhujiajiao – Das Venedig Shanghais

Zhujiajiao, nur ca. 50 km von Shanghai entfernt, ist ein **historisches Wasserstadt-Dorf** mit über 1.700 Jahren Geschichte. Kanäle, Brücken und alte Häuser verleihen dem Ort den Beinamen „**Venedig Chinas**“.

Authentisches Training: Direkter Unterricht bei 4 einzigartigen Meistern.

1) **Prof. Sun Hongchao, Anerkannter TCM-Arzt und Wuyi**

(Wuyi ist ein spezieller chinesischer Titel für einen Kung-Fu-Meister und TCM-Arzt. Kung Fu umfasst nicht nur Kampfkünste. Von einem Kung-Fu-Meister wird je nach Meistergrad unter anderem ein umfassendes Wissen über den Körper vorausgesetzt, das ihn auch zur Heilung befähigt.)

Prof. Sun ist Erbe des immateriellen Kulturerbes **„Sun's Diagnose und Therapie von Knochenverletzungen"**

Senior-Rehabilitations- und Physiotherapeut für Traditionelle Chinesische Medizin

- Spezialist für Gesundheitsmanagement in Traditioneller Chinesischer Medizin
- Vom Chinesischen Forschungsinstitut für Traditionelle Kampfkunstmedizin ernannter Spezialist
- Initiierter Schüler der 31. Generation des Shaolin-Songshan Tempels
- Erbe der Zen-Kampfkunstmedizin
- Praktizierender, Prüfer, Ausbilder und Träger des 6. Duan Shaolin Quan
- Erbe des Immateriellen Kulturerbes des chinesischen Liangyi Quan in der 15. Generation
- Präsident der Internationalen Liangyi Quan-Forschungsvereinigung
- Internationaler Träger des 8.Duan im Chinesischen Liangyi Quan
- Seit 2009 hat er eine Professur für TCM an der Huanghe Universität für Wissenschaft und Technik
- Ausgezeichnet mit dem Sonderpreis für besondere Verdienste beim Nationalen Wettbewerb für Kampfkunstmedizin 2009
- Gewinner des ersten Preises beim Volksheilkunde-Wettbewerb auf dem Global Martial Arts Forum 2011, sowie dem Zweiten Seminar für Chinesische Kampfmedizin und Wellness

Die Sehnen-Pinching-Therapie für Knochenerkrankungen von Prof. Sun integriert Meridian-Akupunkturtechniken aus den Kampfkünsten in TCM-Massage und Sehnenbehandlungen und erreicht so eine natürliche Verschmelzung von Kampfkunst und Medizin. Durch den Einsatz von Akupunkturtechniken und Sehnen-Pinching-Methoden werden blockierte Meridiansysteme im Körper gelöst, so dass stagnierendes Qi und Blut wieder harmonisch fließen können. Das lindert die durch Nerven- und Muskelkontraktionen verursachten Schmerzen und den Druck erheblich und erzielt therapeutische Effekte, die mit vielen internen Behandlungen schwer zu erreichen sind.

Prof. Sun ist spezialisiert auf die Behandlung von Erkrankungen wie Bandscheibenvorfall der Lendenwirbelsäule, Spinalkanalstenose, Bandscheibenvorwölbung, Ischias,

verschiedene Erkrankungen der Halswirbelsäule, Traumata, innere Verletzungen und chronische Altverletzungen, Frozen Shoulder, Arthritis, einschließlich Meniskusverletzung, Synovitis, Sehnenscheidenentzündung, Achillessehnenentzündung, Tennisarm, Fersensporn. Die Behandlung von Dr. Sun erreicht sofortige und spürbare Ergebnisse.

2) **Prof. Li Huaiqin, Anerkannter TCM-Arzt**

Renommierter Experte für innere Medizin der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und Professor in der Provinz Henan, Mitglied des Akademischen Ausschusses für chinesische Medizinforschung und Mitglied des Zentrums für zeitgenössische chinesische Medizintechnik.

Prof. Li absolvierte 1988 die Henan-Universität für chinesische Medizin und verfügt über fast 40 Jahre medizinische Praxis. Durch die Kombination des Prinzips der „Harmonie zwischen Mensch und Natur“ zur Ausbalancierung von Yin und Yang mit den Meridianen des Körpers hat er eine neue Perspektive und Methodik zum Verständnis und zur Behandlung von Krankheiten entwickelt, die die Genesung wirksam fördert und das körperliche Gleichgewicht wiederherstellt.

Er spricht fließend Englisch und hat an akademischen Austauschprogrammen und Seminaren in Thailand, Vietnam, Italien, Deutschland, Frankreich, den Niederlanden, den Vereinigten Staaten, Australien, Senegal, Marokko und anderen Ländern teilgenommen. Mit seinem fundierten theoretischen Wissen und seiner umfangreichen klinischen Erfahrung in der TCM hat er einen herausragenden Beitrag zur weltweiten Förderung der TCM geleistet.

3) **Li Nian Yi**

- Gründer des Kung Fu Zen Garden Retreat
- Architekt des „Kung Fu Zen“-Konzepts
- Direktor für internationale Bildung an der Shaolin Yongzhi Kung Fu Akademie

Mein Lebensweg ist der tiefgehenden Erforschung und Weitergabe des traditionellen chinesischen Kung Fu, Taichi, Qigong, Zen-Meditation und natürlicher Heilmethoden gewidmet. Ich lebte und trainierte über zehn Jahre im Umfeld des Shaolin-Tempels zusammen mit großen Meistern. In Peking vertiefte ich weitere fünfzehn Jahre mein Wissen in Traditioneller Chinesischer Medizin und ganzheitlicher Gesundheit.

Aus diesen Erfahrungen entstand das **Kung Fu Zen System** und die **internationalen Kung Fu Zen Retreats**, die Kampfkunst, Meditation, klassische chinesische Weisheit und natürliche Heiltherapien verbinden.
Meine Mission ist es, Menschen zu innerer Klarheit, Gesundheit und Harmonie von Körper und Geist zu führen und die zeitlose Essenz von Kung Fu und Zen erfahrbar zu machen.

4) **Prof. Paul Wang**

- Innere Kalligrafie
- Achtsames Tai Chi
- Meditation

Prof. Paul Wang, ein gelehrter Meister, unterrichtet derzeit Meditation, „innere“ Kalligraphie und Achtsamkeit Tai Chi im Live Zen Center in Peking. Er spricht fließend Chinesisch und Englisch und unterrichtet außerdem traditionelle chinesische Philosophie in internationalen Programmen an der Capital Normal University und am Institute of Education.

Paul unterrichtet seit über 10 Jahren internationale Studenten und seine Fachgebiete umfassen die wichtigsten Klassiker von Konfuzius und Laozi sowie die drei Disziplinen der buddhistischen Meditation: südostasiatischer Buddhismus, chinesischer Zen-Buddhismus und tibetischer Buddhismus.

Durch seine Studien hat er eine Reihe praktischer Methoden zur Meditation entwickelt, indem er diese drei Systeme miteinander kombiniert hat. Seine Lehren umfassen Zen-Coaching, individuelle philosophische Unterweisung und die Anwendung der Zen-Praxis im täglichen Leben.