

SHAOLIN-REISE 2015



1. Tag | 15.08.2015

Treffpunkt Flughafen Wien-Schwechat Flug: Wien – Beijing

2. Tag | 16.08.2015

Ankunft Beijing

Flug: Beijing - Zhengzhou

Ankunft (Zhengzhou Bahnhof/ Xinzheng Flughafen)

Busfahrt: Zhengzhou - Shaolin

18:00 Vegetarisches Abendessen (Speisesaal)

19:00 Einschulung in die Verhaltensregeln des Shaolin-Tempels

21:30 Beziehen der Quartiere (Studentenzimmer - Chuipu-Halle)

22:00 Nachtruhe / Licht aus nach dem Abendsignal (Chuipu-Halle)

3. Tag | 17.08.2015

8:00 Frühstück (Speisesaal)

9:00 geführte Besichtigung Shaolin Tempel

11:00 Ausgabe Trainingskleidung, Einschulung für Verhaltensregel im Speisesaal

11:30 Mittagessen

12:00 Pause 14:20 Qi-Gong-und Rou Quan Training,

Vortrag Shaolin Geschichte

18:00 Abendessen

19:00 Chan Meditation

22:00 Nachtruhe

4. Tag | 18.08.2015

5:00 Aufstehen nach dem Morgensignal

5:30 Morgenzeremonie

6:30 Frühstück

8:00 Kung-Fu-Training, Vortrag Shaolin Kung Fu

11:30 Mittagessen

12:00 Pause 14:20 Qi-Gong-und Rou Quan Training

18:00 Abendessen

19:00 Chan Meditation

21:00 Nachtruhe

5. Tag | 19.08.2015

5:00 Aufstehen nach dem Morgensignal

5:30 Morgenzeremonie

6:30 Frühstück

8:00 Kung-Fu-Training, Vortrag Chan

11:30 Mittagessen

12:00 Pause 14:20 Qi-Gong-und Rou Quan Training

18:00 Abendessen

19:00 Chan Meditation

21:00 Nachtruhe

6. Tag | 20.08.2015

5:00 Aufstehen nach dem Morgensignal
5:30 Morgenzeremonie
6:30 Frühstück
8:00 Kalligraphie Theorie und Praxis, Kung Fu Training
11:30 Mittagessen
12:00 Pause 14:20 Qi-Gong-und Rou Quan Training
18:00 Abendessen
19:00 Chan Meditation
21:00 Nachtruhe

7. Tag | 21.08.2015

5:00 Aufstehen nach dem Morgensignal
5:30 Morgenzeremonie
6:30 Frühstück
7:00 Besuch der Bodhidharmahöhle mit Vortrag (Wuru-Bergspitze)
11:30 Mittagessen
12:00 Pause 14:20 Qi-Gong-und Rou Quan Training
18:00 Abendessen
19:00 Shaolin-Chan-Musik-Aufführung (Daixian-Tal im Shaoshi-Gebirge)

8. Tag | 22.08.2015

5:00 Aufstehen nach dem Morgensignal
5:30 Morgenzeremonie
6:30 Frühstück
8:00 Kalligraphie Theorie und Praxis
11:30 Mittagessen
12:00 Pause 14:20 Qi-Gong-und Rou Quan Training
16:00 Shaolin-Medizin Theorie und Praxis
18:00 Abendessen
19:00 Chan Meditation
21:00 Nachtruhe

9. Tag | 23.08.2015

5:00 Aufstehen nach dem Morgensignal
5:30 Morgenzeremonie
6:30 Frühstück
8:00 Kung-Fu-Training, Vortrag Buddhismus
11:30 Mittagessen
12:00 Pause 14:20 Shaolin-Medizin Theorie und Praxis
18:00 Abendessen
19:00 Chan Meditation
21:00 Nachtruhe

10. Tag | 24.08.2015

5:00 Aufstehen nach dem Morgensignal
5:30 Morgenzeremonie
6:30 Frühstück
8:00 Kalligraphie, Kung Fu Training
11:30 Mittagessen
12:00 Pause 14:20 Qi-Gong-und Rou Quan Training
18:00 Abendessen
19:00 Chan Meditation
21:00 Nachtruhe



11. Tag | 25.08.2015

5:30 Aufstehen nach dem Morgensignal
6:00 Laufen + Morgentraining
Im Anschluß Frühstück
10:30 Kung-Fu-Show
11:30 Mittagessen
12:00 Pause 14:20 Prüfung und Zertifikatsübergabe (Empfangshalle)
18:00 Abendessen
19:00 Chan Meditation
21:00 Nachtruhe

12. Tag | 26.08.2015

5:00 Aufstehen nach dem Morgensignal
5:30 Morgenzeremonie
6:30 Frühstück
3 Kaiser Berg
Deng Feng:
Konfuzius-Akademie
Taoistischer Tempel , Einkaufens Möglichkeiten in Deng Feng

13. Tag | 27.08.2015

5:00 Aufstehen nach dem Morgensignal
5:30 Morgenzeremonie
6:30 Frühstück
Luoyang:
Longmen-Grotten
Weißer-Pferd-Tempel
Nachmittag / früher Abend zur freien Verfügung

14. Tag | 28.08.2015

Tag zur freien Verfügung

15. Tag | 29.08.2015

Rückflug nach Wien

Allgemeine Informationen zur Reise

Preis: € 2.700,- pro Person, all inclusive

Frühbucher Preis: € 2500,- pro Person, bei Buchung bis Ende Mai 2015

Dies inkludiert: Flug, Visum, Reise nach Shaolin, Aufenthalt im Shaolin-Tempel, alle Essen und alkoholfreien Getränke, Training mit den Shaolin-Mönchen, Eintritte, „Chan-Musik-Show“, Audienzen bei seiner Heiligkeit Abt Shi Yong Xin, geführte Besuche zur Höhle des Bodhidharma, Drei-Kaiserberg, Pagodenwald, Märchensee, Ausflug nach Luoyang (Longmen-Grotten, weißer-Pferd-Tempel), Deng Feng (Taoistischer Tempel, Konfuzius-Akademie) Einschulung in das korrekte Benehmen nach den buddhistischen Verhaltensregeln der Shaolin Mönche, Dolmetscher

Anmeldung bis spätestens Ende Juli 2015

Birgit Telefon 08581/9891949

kontakt@shaolintraining.de

Infos unter www.shaolintraining.de

