

# 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](mailto:kontakt@shaolintraining.de)**

**Infos unter [www.shaolintraining.de](http://www.shaolintraining.de)**

