

# QIGONG IN CHINA

Zhineng Qigong gilt als eine der effektivsten Heilungs- und Entspannungsmethoden.  
*Seite 3*

Urlaub & Kultur  
*Tägliches Qigong Training im Einklang mit Urlaub, Menschen, Geschichte & Kultur.*  
*Seite 3*

Reiseplan  
*Hainan - Zhineng Qigong Hexianju Qigong Zentrum)*  
*Seite 1-2*

All-inclusive Angebot  
*An- und Abflug selber buchen, ansonsten sich um nichts weiter kümmern müssen*  
*Seite 3*

## DEINE QIGONG REISE NACH CHINA EINMAL GANZ ANDERS URLAUB MACHEN!

“Auf dieser Reise bist Du kein Tourist!

Entdecke das authentische China und lass Dich durch das tägliche Zhineng Qigong Training zu Deinem eigenen, inneren und kraftvollen Kern führen“

**Kraft, Gelassenheit und Vitalität**

**Den Geist trainieren - Energie zum Fließen bringen  
Stress auf natürliche Art und Weise reduzieren  
Blockaden lösen und Balance erreichen**



Wir werden von Master Jianshe und seinem Team persönlich in Hainan empfangen. Jianshe ist nicht nur ein begeisterter und erfahrener Qigong Lehrer, er hat auch eine besondere Leidenschaft für sein Heimatland, für die Menschen, die Kultur und die Geschichte sowie für seine „Kokosnuss-Insel“ Hainan

im Südwesten Chinas, wo wir insgesamt 14 Tage sein werden.



### Hexianju Qigong Centre

„Ein ruhiger Ort für Heilung und Wohlbefinden, an dem durch das Trainieren von Qigong Jugendlichkeit und Langlebigkeit erreicht werden kann.“

Das ist auch das erklärte Ziel unseres Aufenthaltes im Zhineng Qigong Zentrum von Master Jianshe auf der tropischen Insel Hainan. Das tägliche Trainieren mit sehr erfahrenen Qigong Mastern hilft uns, unsere Mitte zu finden, Kraft und innere Ruhe aufzubauen und dabei ganz leicht ohne große Anstrengung eine neue Form der Lebensfreude, der achtsamen Präsenz, des Wohlbefindens und das Genießen des Moments zu erlangen.

# QIGONG IN CHINA

## Reiseplan

Wir treffen uns in Hainan **am 13. April 2019**

Bitte buche Deine An- und Abreise nach Haikou, Hainan (China) selbst und teile uns Deine Flugzeiten mit.

## Hainan

Die Tropeninsel Hainan ist auch bekannt als „Hawaii des Ostens“. Das Qigong Zentrum von Master Jianshe im Nordosten der Insel liegt in der Kokosnuss-Wald-Bucht an einem See inmitten vieler Palmen. Es sind nur ca. 15 Min Fußweg zum Strand am Meer.



Wir übernachten in komfortablen Zimmern und trainieren Zhineng Qigong in einem Licht durchfluteten Trainingsraum, auf der Dachterrasse, in den Palmengärten oder am See. Wir werden mit leckerem, gesundem Essen verwöhnt und können die wunderschöne Natur, den blauen Himmel und die gute Luft genießen. In einem solchen Umfeld vertiefen wir auf natürliche Art und Weise unsere Reise nach innen, nähren uns mit Qi und bauen unseren Entwicklungsprozess kraftvoll aus.

In dem Zentrum wird es auch Begegnungen mit Zhineng Qigong Praktizierenden aus China geben.

Abreise von Hainan: **27. April 2019**



## Flughafen in Hainan: Haikou International Airport

Wenn Du einen Flug via Hong Kong buchst, dann erhältst Du ein 15 Tage Touristen-Visum für Hainan, direkt am Flughafen in Haikou. Wenn Du via Peking, Guangzhou oder Shanghai nach Hainan fliegst, dann beantragst Du Dein Visum in Deinem Heimatland. In Deutschland haben wir gute Erfahrungen mit dem 1A Visa Service gemacht.



## Besuch des Wenbifeng Tempels, Hainan

Während unseres Aufenthaltes in Hainan besteht die Möglichkeit den wunderschönen Wenbifeng Tempel im Wembi Park, ca. 3 km westlich von Haikou in den Wenibifeng Bergen gelegen, zu besuchen.

Auf Wunsch können wir dort übernachten und das authentische Treiben der Daoistischen Mönche beobachten sowie in einzigartiger Umgebung unsere Zhineng Qigong Praxis und Meditation vertiefen.

Der Tempel umfasst den Yuchan Palast sowie mehrere Pavillions und Hallen und ist im Stil der Song Dynastie gebaut. Der Tempel ist von einer der schönsten Bergregionen Hainan's umgeben. Die Legenden erzählen, dass Yuchan Bai, der Begründer des südlichen Daoismus hier studiert und meditiert hat.

Hier sind auch die Xianren und Niangzi Höhlen zu finden, sowie Spuren der sogenannten Unsterblichen sowie der Xianren Stein.





# QIGONG IN CHINA

## Zhineng Qigong

gilt als eine der effektivsten Heilungs- und Entspannungsmethoden. Dieser natürliche Ansatz ist schnell erlernbar, einfach und für jedes Alter geeignet. Ruhige Bewegungen mit Visualisierungen und Affirmationen fördern die körperliche und geistige Entspannung.

Zhineng Qigong ist offiziell von der chinesischen Regierung als eine der effektivsten Qigong Formen anerkannt und mit wissenschaftlichen Studien in ihren Erfolgen und Ergebnissen untermauert.

Durch das regelmäßige Trainieren von Zhineng Qigong kannst Du Deine Gesundheit verbessern, Kraft und Stabilität in Deinem Leben erzeugen und Dich vitaler und entspannter fühlen.

## Zhineng Qigong steht für:

- Zhi = Weisheit
- Neng = Potential
- Qi = Lebensessenz, Energie, Information und Form
- Gong = Arbeit, Übung

Die Bedeutung von Zhineng Qigong ist also, das eigene intelligente und heilende Potential durch die Aktivierung von Qi als Lebensenergie durch tägliche Praxis zu fördern.

Wir trainieren auf dieser Reise jeden Tag Zhineng Qigong, oft auch mit Einheimischen. Wir vertiefen die effektiven Methoden: Lift Qi Up Pour Qi Down, Three Centers Merge, La Qi, Body & Mind Methode, 8 Verse zum Qifeld Aufbau etc.

## Konkrete Ergebnisse von Zhineng Qigong:

- Entspannung und innere Freude erlangen
- Kraft und Stabilität ausbauen
- Die Gesundheit erhalten und verbessern
- Den Körper und das Immunsystem kräftigen
- Kreativität optimieren
- Intellektuelle Fähigkeiten weiter entwickeln
- Arbeitsergebnisse steigern
- Lebensqualität verbessern
- Selbstwahrnehmung verfeinern

*Das Ziel dieser China Reise ist, das tägliche Qigong Training im Einklang mit dem Urlaub, den Menschen, der Geschichte & der Kultur zu erleben. Master Jianshe und sein Team in Hainan schaffen einen Rahmen, in dem wir das moderne und historische China hautnah erfahren und gleichzeitig eine Reise nach Innen gestalten, um Gesundheit, Wohlbefinden und neue Erkenntnisse zu fördern. Wenn wir unser Herz und unseren Geist öffnen wird diese Reise unvergesslich und für immer einer unserer Höhepunkte in unserem Leben sein. Auch wird es eine Reise sein mit einer guten Mischung aus kompetenter Führung, interessanten Erläuterungen zum Land China, erlebnisreiche Begegnungen mit dort lebenden Menschen, beeindruckenden Sehenswürdigkeiten und genügend Ruhe-Punkten bzw. Rückzugsmöglichkeiten.*



Paket	Datum	Preis	EZ Zuschlag
<b>Gesamte Reise:</b>	<b>13.-27. April, 2019</b>	<b>1.500 EUR</b>	<b>250 EUR</b>
<b>Inklusive:</b>	<b>Unterricht</b>	<b>Übernachtung</b>	<b>alle Mahlzeiten</b>

## Der Reisepreis umfasst:

- Transfer von und zum Flughafen Haikou International Airport
- Betreuung von Master Jianshe und seinem Team in Hainan mit täglicher Zhineng Qigong Praxis und Unterricht
- Deutschsprachige Betreuung durch Anke Huerkamp vom Zhineng Qigong Düsseldorf Institut
- Fahrt zum Wenbifeng Tempel und dortige Übernachtung
- Drei köstliche und nahrhafte Mahlzeiten
- Jederzeit Kaffee und Tee (Aufenthaltsraum und Wasserkocher auf dem Zimmer)
- Unterbringung in einfachen, komfortablen Zimmern mit eigenem, kleinen Bad