

**Ausschreibung zum Seminar  
Klosterreise nach China  
01.10. - 18.10.2010**

**Ausrichter und Seminarleiter:**  
Cornelia Heinz und Sascha Wagener

Dojoleiter Hakutsurukan Dortmund, 2. Dan Shôtôkan-Ryû, Lehrer Qi-Gong und Kobudô

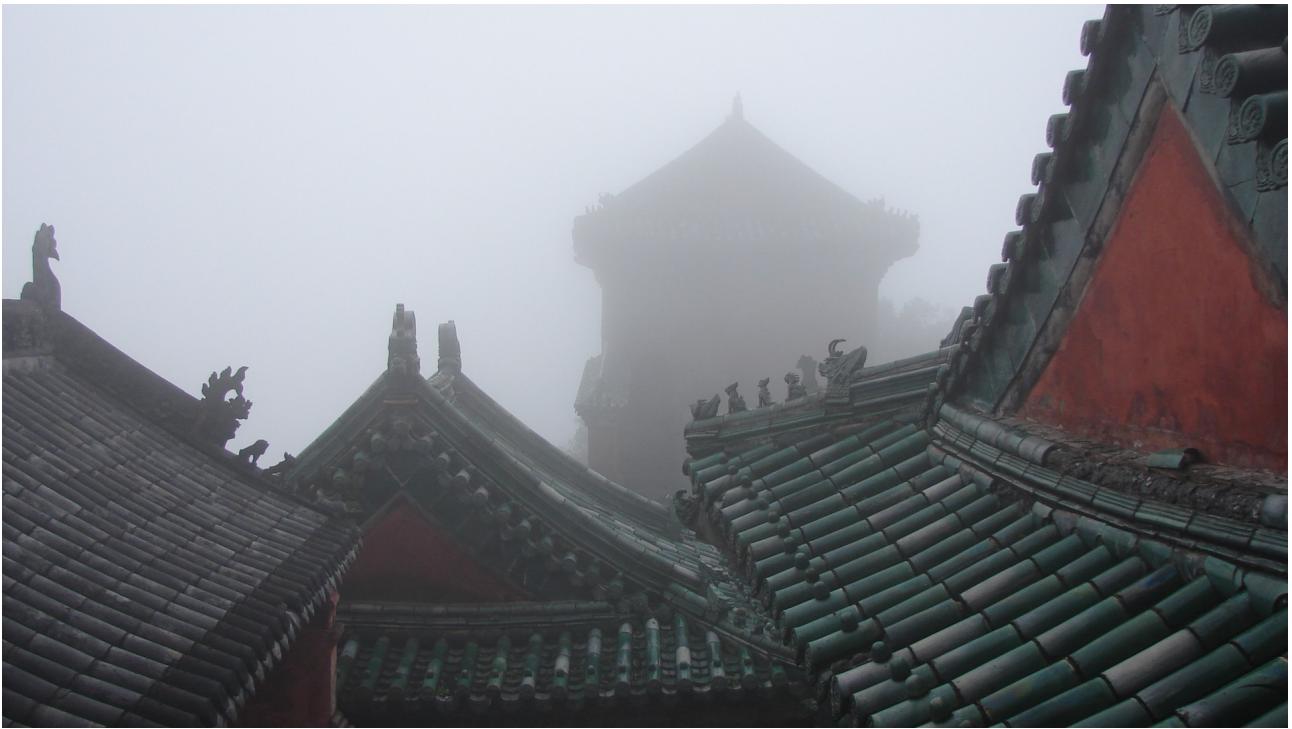


**Vorläufige Reiseplanung**

1. – 2. Oktober	Anreise & Ankunft in Beijing. Bezug der Unterkunft. Erstes Umschauen. Optional Training im Beihai Park
3. – 4. Oktober	Sightseeing Beijing / Training im Beihai Park
05. Oktober	Tages-Ausflug zu einem abgelegenen Teil der Great Wall
6. – 7. Oktober	Zugfahrt nach Wudangshan
7. – 15. Oktober	Aufenthalt und Training in der Akademie inklusive freiem Tag zur gemeinsamen Erkundung der Wudang Berge
16. – 17. Oktober	Rückfahrt nach Beijing
17. – 18. Oktober	Übernachtung Beijing, Rückflug (Ankunft in Deutschland/Schweiz ggf. erst am 19.)







## Training

Das Training wird in zwei Blöcken stattfinden. Im ersten Teil der Reise werden wir im berühmten Beihai Park (nahe des Kaiserpalastes und unserer Unterkunft) oder einem weiteren angemessenen Ort mit Euch die Grundlagen einiger Wudang Tai-Chi Formen erarbeiten. Auf Wunsch kann hier im Anschluss auch noch ein individuelles Katatraining stattfinden.

Im zweiten Teil werden wir in der Wudang Akademie die, bis vor kurzem geheimgehaltene, Ursprungsform des Wudang Tai-Chi bei Meistern der Akademie erlernen bzw. vertiefen. Die zuvor bei uns trainierten Grundtechniken sind die Grundlage für die Form, und wir wurden von Meister Chen gebeten die Gruppe schonmal damit vertraut zu machen. Am späteren Nachmittag/Abend in der Akademie werden wir mit Euch zudem ein Thema aus dem klassischen Karate-Dô behandeln, um eine ausgewogene Balance zwischen Tai-Chi und Karate, und Einzel- und Partnertraining zu bekommen. Wie bei unseren vorangegangenen Reisen benötigt man keine unbedingten Vorkenntnisse in Karate oder einer anderen Kampfkunst.

Die Tage in Wudang sind ganz der Kampfkunst gewidmet, sowie der Erkundung des einmaligen Weltkulturerbes „Wudang-Shan“. Wir werden morgens zeitig aufstehen und Qi-Gong praktizieren, daraufhin frühstücken und dann zur Vormittagseinheit in den Tempel gehen. Danach gibt es Mittagessen und eine ausgedehnte Pause, in der man in den Ort fahren kann, oder sich ausruhen kann. Am Nachmittag werden wir uns wieder im Tempel einfinden und 2 Stunden trainieren, bis das Abendbrot serviert wird. Nach dem Essen und ein wenig Pause treffen wir uns dann zum Karatetraining.

Auch wenn sich das nach sehr viel Training anhört (ist es auch), gestalten wir und auch die chinesischen Meister das Training so, dass jeder mitkommen kann. Jeder kann jederzeit eine Pause machen, wenn es zu anstrengend werden sollte.

Ihr solltet für das Training einfache Sportkleidung mitnehmen. In Wudang können wir dann gemeinsam zu einem Schneider fahren, und uns für relativ wenig Geld eine Wudang Kluft anfertigen lassen. Das ist optional, aber ich denke jeder wird diese Gelegenheit unbedingt wahrnehmen wollen. Ihr braucht dann auch für unser Karatetraining euer Gepäck nicht mit einem zusätzlichen Karate-Gi beschweren.

## Reiseleistungen

In unserer Seminargebühr sind die Übernachtungen in der sehr schönen Altstadttherberge in Beijing sowie in der Wudang-Akademie enthalten. In Wudang gilt auch noch Vollpension für die gesamte Zeit. Zusätzlich beinhaltet sie das Training in Beijing und Wudang.

### **Nicht in Seminargebühr enthaltene Kosten:**

#### **Flüge:**

Die Flüge müssen individuell gebucht werden, jedoch werden wir unsere Flugdaten für die Nordrhein-Westfalen so früh wie möglich angeben. Allgemeiner Treffpunkt für alle Teilnehmer in Beijing wird unsere Unterkunft sein. Sie ist leicht zu erreichen und wir werden euch Karten an die Hand geben, die ihr einem Taxifahrer zeigen könnt.

Leider sind zu dieser Jahreszeit kaum Direktflüge zu bekommen, so dass wir bisher damit rechnen, erst am 2. Oktober in Beijing und am 19. Oktober wieder in Deutschland/Schweiz einzutreffen.

Wenn Ihr zeitlich anders planen möchtet (oder müsst), sprecht uns bitte an, wir werden dann versuchen, dies bei der Zimmerbuchung in Beijing zu berücksichtigen.

#### **Zugfahrt:**

Von Beijing nach Wudang und zurück ~ 40 Euro/Fahrt

#### **Ausflug zur chinesischen Mauer**

Teilnahme optional, wird gemeinsam organisiert, ~ 30 Euro

#### **Verpflegung in Beijing**

China ist ein sehr günstiges Reiseland und daher kann man überall sehr günstig und gut essen. Auch braucht man sich nicht in so großem Maße vor Magen-Darm Problemen fürchten, wie es in Indien der Fall ist. In Beijing gibt es mittlerweile alle Arten von Restaurants und für jeden Geschmack dürfte etwas dabei sein.





## **Quianmen Hostel & Wudang Akademie:**

Die Zimmer sind einfach und zweckmäßig eingerichtet, jedoch mit einem weitaus höheren Standart als in Indien beispielsweise. Die Zimmer entsprechen westlichen Standards, bis auf chinesische Merkwürdigkeiten an einigen Stellen (dass die Matratzen z.B. mancherorts niemals aus ihrer Plastikverpackung genommen werden, um angeblich die Hygiene zu gewährleisten...) Sanitäre Anlagen sind ebenfalls auf westlichem Standart und sind entweder auf den Zimmern oder werden von ein paar wenigen Zimmern geteilt. In der Herberge in Beijing existieren keine Einzelzimmer, weswegen wir euch Alleinreisenden dementsprechend gruppieren müssten. In der Akademie gibt es Einzelzimmer und wir werden eure Wünsche dahingehend versuchen zu erfüllen.

In der Akademie werden wir dreimal am Tag mit chinesischem Essen verpflegt. Es ist reichhaltig und problemlos. Die Köchin hat kein unendlich ausgefallenes Repertoire, doch in der kurzen Zeit, in der wir dort sind, dürfte uns das noch nicht negativ auffallen ;). Wer sich zusätzlich mit Snacks Getränken und Obst versorgen will, der kann äusserst günstig im nahegelegenen Ortskern einkaufen.

## **Reisemedizin und Vorsorge**

Wir empfehlen keine besondere reisemedizinische Vorsorge, ausser den Dingen die ihr standartmässig auch auf eine Reise mitnehmt. Wer allerdings auf Nummer sicher gehen will, sollte sich nochmal ärztlich beraten lassen. Das Essen birgt keine übermässigen hygienischen Probleme, es ist allerdings für den ein oder anderen ungewohnt, und das solltet ihr einplanen. Es wird z.B., wie in südlichen Ländern auch, mit einer für uns ungewohnt hohen Menge von Öl gearbeitet.

Bei weiteren Fragen mailt uns einfach an:

[info@hakutsurukan](mailto:info@hakutsurukan)

