

## VORMERKUNG GEBURTSTAGSREISE

Ich möchte mit zur Geburtstagsreise von Lena anmelden:

Reise A: 6.5.-26.5.2013  Reise B: 20.05.-9.6.2013

Vorname

Name

Straße

Land PLZ Ort

Telefon

E-mail

Anmerkungen:

Für die Rundreise habe ich in Abstimmung mit vielen Freundinnen und Freunden folgende Sehenswürdigkeiten ausgesucht:

### XiAn / Terrakotta-Armee

Die ehemalige Kaiserstadt blickt auf eine lange Geschichte zurück. Die legendäre Seidenstraße nahm hier ihren Anfang und die Händler brachten neben Stoffen und Preziosen auch zahlreiche Religionen in die Stadt. So ist der moslemische Glaube auch heute noch in den engen Gassen der Altstadt spürbar. Der Welt richtig bekannt wurde XiAn aber erst in den 1970er Jahren, als Bauern bei Bauarbeiten auf die Grabanlage des Ersten Kaisers von China stießen und damit eine archäologische Sensation ans Tageslicht brachten - die Terrakotta-Armee. Die schöne Altstadt wird umrundet von einer nahezu vollkommen erhaltenen Stadtmauer, die im 14. Jahrhundert erbaut wurde.



### LongMen Grotten

Einer Sage zufolge haben sich die Felsen von LongMen wie durch ein Wunder aus dem Boden erhoben, geschmückt mit einem Pantheon an buddhistischen Statuen. Wir wissen heute, dass diese fantastische Höhlenkunst über 600 Jahre hinweg von frommen Bildhauern geschaffen wurde.



### ShaoLin Kloster

Der Legende nach lehrte der indische Mönch Bodhidharma, Begründer und erster Patriarch des Chan- bzw. Zen-Buddhismus, der um das Jahr 527 in das Shaolin-Kloster kam, die Grundlagen der Shaolin-Kampfkunst, die dann im Kloster weiterentwickelt und tradiert wurden. Während der Tang-Dynastie (um 600 n.Chr.) erlangten die Shaolin-Mönche im chinesischen Reich großes Ansehen. Historisch belegt ist, dass im Jahre 728 das Shaolin-Kloster 13 kämpfende Mönche entsandte, um die bedrängte Dynastie zu unterstützen. Aufgrund der guten Dienste, die diese Mönche leisteten, wurden dem Kloster einige Privilegien zugestanden, unter anderem einige Mönche als Krieger auszubilden.



## GEBURTSTAGSREISE von Du Hong Lena

in das LAOSHAN ZENTRUM CHINA

ohne Rundreise: 6.5. - 26.5.2013  
mit Rundreise: 20.5. - 9.6.2013

mit intensivem Üben der  
Taiji QiGong 18 Bewegungen

TAIJI

LAOSHAN ZENTRUM - Mail: [info@lebenspflege.de](mailto:info@lebenspflege.de)  
Diekbarg 20a - 22397 Hamburg - Deutschland  
Tel.: +49-40-27167932 - Fax: +49-40-27167933

Lena, Lina, Du Hong, Regenbogen, Ehefrau, Mama, Oma, QiGong-Lehrerin/Therapeutin, Offizierin a.D., Köchin, Freundin, Meisterin, Organisatorin, Chefin oder einfacher ausgedrückt, ICH werde am 31. März 2013 Sechzig Jahre alt!

Die Zeit vergeht schnell - mit Zwanzig lernte ich zum ersten Mal **QiGong**. Nun ist es seit 40 Jahren mein Beruf und ich habe dadurch nicht nur viele Schülerinnen und Schüler kennengelernt, sondern auch viele Freundschaften geschlossen!



In China ist es Brauch, eigentlich nur die runden Geburtstage zu feiern. Also wünsche ich mir zum nächsten "Runden" wieder mit all meinen Freundinnen/Freunden und meiner Familie ein großes Fest zu feiern! Wo ist dies besser möglich, als im LaoShan Zentrum China?

Da das Wetter Ende März noch sehr unbeständig sein kann, findet die **große Feier und Party nachträglich am 23. Mai 2013** statt, zu der ich Dich hiermit herzlich einlade! Eine China-Reise macht man nicht alle Tage, deshalb teile ich Dir den Termin auch nun sehr zeitig mit.

Du kannst natürlich auch gerne die Lebenspflege-Programme oder eine Rundreise neben den Feierlichkeiten in Anspruch nehmen. Die Gruppenreise-Daten sind:  
Lebenspflege-Reise: 6. - 26. Mai 2013  
Lebenspflege- & Rundreise: 20. Mai bis 9. Juni 2013

**Das Programm im LaoShan Zentrum China besteht aus intensivem Üben der Taiji QiGong 18 Bewegungen Formen** und die bewährten Lebenspflege-Inhalte: gesunde und abwechslungsreiche Ernährung, Meridianklopfen, Taiji Bailong Ball, TaijiQuan, Taji Fächer, sowie Stadtausflüge nach QingDao. Anlässlich meines 40-jährigen Jubiläums als QiGong Therapeutin, die die 18 Bewegungen erstmals in Deutschland verbreitet hat, darf ich allen Mitreisenden eine Ehrenurkunde ausstellen!

Internationaler Flug ab Frankfurt via ShenYang

XiAn ■ Terrakotta-Armee  
LuoYang  
LongMen  
DengFeng ▲  
ShaoLin

LaoShan  
QingDao

## Reise B - Lebenspflege- & Rundreise

Mo, 20. Mai: 22:15 Uhr, Frankfurt, Flug LH 784  
Di, 21. Mai: 17:25 Uhr, Ankunft QingDao, Weiterfahrt in das LaoShan Zentrum  
Mi, 22. Mai bis Mo, 3. Juni: Programm im LaoShan Zentrum mit Geburtstagsfeier am 23. Mai  
Di, 4. Juni: Flug QingDao nach XiAn, Besichtigung der Terrakotta Armee  
Mi, 5. Juni: Xian-Altstadt, Wildganspagode, Stehlenwald, Bahnfahrt nach LuoYang  
Do, 6. Juni: LongMen Grotten, Busfahrt nach DengFeng  
Fr, 7. Juni: ShaoLin Kloster, Busfahrt nach Zhengzhou, Flug nach QingDao  
Sa, 8. Juni: 21:05 Uhr, QingDao, Flug LH 785  
So, 9. Juni: 05:30 Uhr, Ankunft Frankfurt

**Kosten Reise B: € 3520,-\***  
Im Preis inklusive: Flüge Frankfurt - QingDao - Frankfurt,

## Reise A - Lebenspflege

Mo, 6. Mai: 22:15 Uhr, Frankfurt, Flug LH 784  
Di, 7. Mai: 17:25 Uhr, Ankunft QingDao, Weiterfahrt in das LaoShan Zentrum  
Mi, 8. Mai bis Sa, 25. Mai: Programm im LaoShan Zentrum mit Geburtstagsfeier am 23. Mai  
Sa, 25. Mai: 21:05 Uhr, QingDao, Flug LH 785  
So, 26. Mai: 05:30 Uhr, Ankunft Frankfurt

**Kosten Reise A: € 2980,-\***  
Im Preis inklusive: Flüge Frankfurt - QingDao - Frankfurt, Transfers QingDao, Lebenspflege-Programm, Vollpension, Doppelzimmer im LaoShan Zentrum.

Transfers QingDao, Lebenspflege-Programm, Vollpension, DZ im LaoShan Zentrum. Für den Zeitraum vom 4.6.-7.6.2013 sind im Preis inbegriffen: Inlandflüge, alle Transfers, Halbpension, DZ in Sterne Hotels, Reiseführer und Eintrittsgelder. EZ-Zuschlag beträgt €240.

**In den Preisen nicht enthalten:**  
Visumgebühren, Impfungen, Versicherungen, Einzelzimmerzuschlag, Behandlungen und gesonderte Besichtigungen.

\* Alle Preise sind gültig für Anmeldungen bis zum 31.12.2012. Danach können sich die Preise evtl. erhöhen! Abflugzeitänderungen vorbehalten.  
Das LaoShan Zentrum China hat leider nur eine begrenzte Kapazität, somit werden diejenigen, die sich später anmelden im 200m entfernten Hotel untergebracht. Das Tagesprogramm findet aber im LaoShan Zentrum statt!