



Medizinische Gesellschaft für
Qigong Yangsheng e.V.
Colmantstr. 9, 53115 Bonn

Tel.: 0228-696004
www.qigong-yangsheng.de
info@qigong-yangsheng.de

Zu den Wurzeln des Yangsheng

Studienreise nach China vom 16. – 31. Oktober 2026

Stationen: Chengdu, Hangzhou und Shanghai

Die Studienreise im Jahr 2026 wird folgende Schwerpunkte haben: Daoistische und buddhistische Traditionen des Yangsheng und Qigong, Qigong im chinesischen Alltag und in heilkundlicher Anwendung, Bedeutung der Traditionen des Yangsheng (Pflege des Lebens) im Alltag und in der Kunst – Dichtung, Musik, Malerei, Kalligraphie. Die Stationen der Reise sind:

Chengdu

In Chengdu besuchen wir daoistische Tempel, wie den Zhizhen Tempel unter der Leitung des Abtes Li Hechun, und die Akademie der daoistischen Künste. Vorträge führen uns ein in die daoistische und buddhistische Kultur, Philosophie und Religion sowie in deren Verbindungen zum Yangsheng.



Exkursionen führen zu den archäologischen Funden in Sanxingdui aus dem 12. Jh. v. Chr., dem 2300 Jahre alten Bewässerungssystem Dujiangyan und den daoistischen Bergen Qingchengshan. In der Strohütte des Du Fu (712-720) lauschen wir Gedichten dieses berühmten Dichters der Tang-Zeit (618-907).

Einen Einblick in die vielfältige Musiktradition Chinas erhalten wir in einem Konzert im Haus des Musikers und Musikwissenschaftlers Prof. Tang Zhongliu.

Hangzhou



In Hangzhou, berühmt für die Schönheit des Westsees, haben bedeutende Persönlichkeiten zur Tradition des Yangsheng beigetragen. Wir besuchen den Tempel des Alchemisten und Daoisten Ge Hong (280-340), des Meisters, der die Schlichtheit umarmt. Auf den nach ihnen benannten Deichen des Westsees, werden Gedichte und Gedanken zur Pflege des Lebens von Bai Juyi (722-846) aus der Tang-Zeit und Su Dongpo (1037-1101) aus der Song-Zeit vorgetragen, die mit Humor und Scharfsinn ihre Sichtweisen auf das Leben vermitteln.

Zur Geschichte der Medizin Chinas besuchen wir die Huqing Yutang Apotheke, an die sich ein Museum für Traditionelle Chinesische Medizin anschließt. Im Landschaftsgarten mit Bergen, Parks und Klöstern, der den Westsee umgibt, besichtigen wir die Leifeng-Pagode und das China National Tee Museum.



Shanghai

In der großen Stadt am Huangpu-Fluss besuchen wir den geschichtsträchtigen Bund, wo sich am frühen Morgen die Vielfalt von Übungsgewohnheiten, alten und neuen Qigong-Methoden, zeigt. Ein Blick über den Fluss macht mit der Moderne und ihren phantasiereichen Hochbauten in Pudong vertraut. Besuche im Yu-Garten aus der Ming-Zeit, in einem Teehaus, im Stadtgott-Tempel und im Jadebuddha-Tempel stehen auf dem Programm.



Im Shanghai-Museum-East finden wir viele Exponate aus 4000 Jahren chinesischer Kunst und Kultur. Geordnet nach Kategorien wie Bronzen, Seidenmalerei, Steinskulpturen, Jade und Kalligraphie, bieten die Exponate einen großartigen Einblick in die chinesische Kunst.

Reiseplan:

16. 10.2026: Abflug Frankfurt, 14:15 Uhr CA432

17. 10. 2026: Ankunft Chengdu, 6:20 Uhr

Rückflug ab Shanghai am 31.10.2026, 11:10 Uhr CA935

Ankunft Frankfurt am 31.10.2026, 16:40 Uhr

Aus vielfältigen organisatorischen Gründen wird die Reise von MOSER-REISEN Linz organisiert. Wir freuen uns, einen erfahrenen Kooperationspartner gefunden zu haben. Einzelne Bestandteile bleiben aber unter unserer Leitung, was bei einem Pauschalpreis (Gesamtpreis) aber eine Überweisung z.T. an Moser-Reisen, z.T. an die Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng erforderlich macht.

Kosten: Vgl. Anhang/Prospekt Moser Reisen

Reiseleitung: Die Reise wird von Annette Singer geleitet und von Prof. Dr. Wang Min, Übersetzer und emeritierter Germanist aus Nanjing sowie von Frau Yan Yan Bao begleitet.

Weitere Informationen: Annette Singer, annette.singer@hotmail.de, Tel: 0049-160-5544581.

Anmeldung: Schriftlich mit einer Kopie des gültigen Reisepasses (gültig noch 6 Monate nach Reiseende) an die Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng **und** an Moser Reisen!