

**T'ai Chi Privatreise 2013**

**Terminvorschlag: 20.7. – 6.8.2013**

### **On the Burma Road - Überland von China nach Myanmar**

Spätestens seit der teilweisen Öffnung des Landes seitens des restriktiven Regimes ist Myanmar, früher als Burma bekannt, als Reisedestination in aller Munde. Diese ganz besondere T'ai Chi Reise führt Sie durch die Hintertür in das sagenumwobene Land der unzähligen Pagoden – über die von Touristen nur sehr wenig bereiste „Burma Road“.

Diese Straße durch damals nahezu unerschlossenes Gebiet wurde zwischen 1937 und 1945 vom chinesischen und amerikanischen Militär gebaut um die Versorgung Chinas im 2. Weltkrieg zu gewährleisten. Sie war über lange Zeit hinweg die einzige Verbindung des chinesischen Widerstands in nicht von Japan besetzte Länder und erstreckte sich zuletzt über 1800 km ins indische Ledo.

Unsere Reise beginnt in China's schönster Provinz, Yunnan, einem Schmelztiegel verschiedener Völker und Kulturen. Vom Rand des tibetischen Plateaus, wo der Duft früherer Zeiten quirliger Geschäftigkeit auf der „Tea and Horse Traders Road“ noch in der Luft liegt, geht es durch malerische Landschaft ins Grenzgebiet zwischen China und Myanmar und Indien. Dieses spielte historisch im Handel, dem Schmuggel, sowie den Konflikten zwischen den Ländern stets eine wichtige Rolle.

Auf der anderen Seite der Grenze angekommen, wartet dort ein buntes Potpourri aus lebhaften Märkten, buddhistischen Pagoden, vormals britischen Teeplantagen, chinesischen Tempeln, muslimischen Moscheen und ein buntes Mosaik aus mehr als drei Dutzend ethnischen Völkern.

Ob mit Bus, Eisenbahn, Pferdewagen oder per pedes: Sie haben die Gelegenheit einen nur wenig bereisten Teil Myanmars mit all seinen Kleinoden kennen zu lernen, bevor die Reise im ehemaligen Königssitz Mandalay und der sagenumwobenen Ruinenstadt Bagan ausklingt.

An besonders inspirativen Orten bietet sich zudem die einzigartige Möglichkeit unter Anleitung einer erfahrenen Lehrerin T'ai Chi zu praktizieren. Es werden Lektionen für Anfänger und Fortgeschrittene abgehalten, auch Ihre individuellen Anliegen können gerne individuell aufgegriffen werden.

Kommen Sie mit uns auf diese ganz spezielle Reise und erleben Sie Asien, wie Sie es noch nie gesehen haben!



## Reiseverlauf:

### Tag 1 Abflug Deutschland



Chinesisch-Kaiserliche Armee in die Knie zwang. Wieder zurück in Baisha besichtigen wir die einzigartigen Buddhistisch-Taoistischen Fresken, bevor wir ein schmackhaftes Willkommens-Dinner genießen. (F,M,A)

### Tag 4 Von Tee und Pferden...

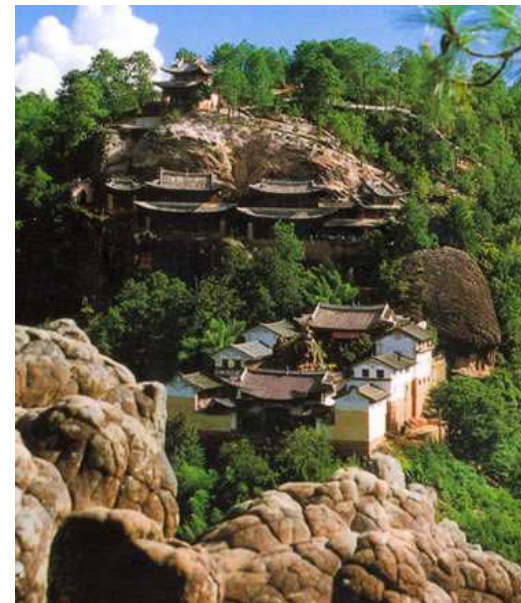
Am frühen Morgen, bevor der Großteil der Touristen erwacht, besichtigen wir die zum UNESCO-Weltkulturerbe zählenden Altstadt von Lijiang – eine der meistbesuchten Sehenswürdigkeiten Chinas – bevor wir uns auf weniger bereisten Wegen auf in den Westen Yunnans machen. Die erste Etappe der Reise (Fahrzeit ca. 3 h) folgt der alten „Tea and Horse Traders' Road“. Auf ihr wurde der Tee aus Yunnan aufs tibetische Hochplateau befördert und dort gegen Pferde, Salz und Waren aus Indien getauscht. Sie führt uns ins verschlafene „Shaxi“, eines der besterhaltenen Dörfer Südwest-Chinas. Nach einer Erkundung der malerischen Gassen bietet der Innenhof der 150 Jahre alten Karawanserei „Laomadian“ ein stimmungsvolles Umfeld für die erste T'ai Chi Lektion dieser Reise. Es findet eine Lektion für Anfänger und freies Üben für Fortgeschrittene statt. (F,M,A)

### Tag 2 Willkommen in China

Je nach Flugverbindung von Europa kommen Sie am späten Abend am Flughafen Lijiang (2430 m) an, wo Sie vom Reiseleiter und dem Tour Guide begrüßt werden. Nach einem halbstündigen Transfer nach Baisha, die etwas ausserhalb Lijiangs gelegene ehemalige Hauptstadt des Naxi-Königreiches, können Sie sich von der langen Anreise in einem gemütlichen Boutique-Hotel erholen.

### Tag 3 Auf den Spuren von Joseph Rock

Im Anschluß an ein spätes Frühstück beginnt unsere Reise mit einem Ausflug ins nahegelegene Dorf Yuhu, wo der Österreichisch-Amerikanische Forscher Joseph Rock von 1922 bis 1949 gelebt und die ersten fundierten Erkenntnisse aus dem Bereich der Botanik und Völkerkunde in der Region zusammengetragen hat. Von seinem ehemaligen Wohnhaus aus wandern wir (ca. 2 h) über das Plateau durch welches der Mongolenherrscher Kubilai Khan im 13. Jahrhundert ins Nanzhao Königreich einritt und dort die



### Tag 5 Steinige Schätze und hängende Tempel

Mit dem Bus geht es am Morgen über kurvige Bergstraßen zum Stone Treasure Mountain, einem buddhistischen Heiligtum aus der Zeit des Nanzhao Königreiches, welches sich vom 7. bis zum 13. Jahrhundert von Burma über Yunnan bis nach Canton und in den Norden Vietnams erstreckte. In malerischer Landschaft finden sich dort die ältesten Grotten Südwest-Chinas, die von beeindruckenden Tempelanlagen umgeben und überraschenderweise dennoch kaum besucht sind. Vor der Kulisse des in eine senkrechte Felswand gebauten Baoxiang Tempels findet eine T'ai Chi Lektion für Fortgeschrittene statt, Anfänger haben die Gelegenheit ihre neu erlernten Bewegungsabläufe zu üben. Wahlweise bietet sich Ihnen die Möglichkeit durch die grünen Hügel zu Fuß zurück nach Shaxi zu wandern, wobei Sie noch weitere Kleinode entdecken werden. Nach einem frühen Abendessen mit authentischer lokaler Küche lädt unser Gästehaus zum entspannten Ausklingen des Tages ein. (F,M,A)



### Tag 6 Durch die Reisfelder nach Dali

Als nächstes führt uns die Reise in eines der frühen Zentren Yunnans – die wunderschön an den Ufern des Erhai Sees gelegene Stadt Dali, wo Tea and Horse Traders Road und die Burma-Straße aufeinandertreffen. Auf der etwa 5 h dauernden Fahrt entlang ursprünglicher Dörfer und grüner Reisfelder werden wir unter anderem das Dorf Xizhou besichtigen, wo Angehörige des Bai Volkes und der muslimischen Hui-Minorität wohnen. Das Dorf ist bekannt für seine Batikwerkstätten und seine Beispiele traditioneller Innenhof-Architektur, welche wir im Anschluss an ein Mittagessen mit feiner lokaler Küche besichtigen werden. In Dali angekommen erkunden wir nach dem check-in die unzähligen Gassen der Altstadt, wo einige Überraschungen, wie z.B. eine katholische Kirche im Stil chinesischer Tempel, warten. Zu genießen wir ein ganz besonderes Abendessen mit kuriosen Köstlichkeiten, welche nur die Dali-Küche zu bieten hat. (F,M,A)



### Tag 7 Im Reich des Bai Volkes

Am Morgen heißt es zeitig aufstehen für eine Tai Chi Lektion an der Stadtmauer Dalis, bei der ein lokaler T'ai Chi und Kung-fu Meister uns einen Einblick in seine Künste geben wird. Nach dem Frühstück geht es dann zu Fuß oder mit der Seilbahn auf den Cangshan, das gewaltige Bergmassiv, welches sich vor den Stadttoren Dalis über 4000 m in den Himmel hebt. Auf einem etwa 3-stündigen Spaziergang entlang des „Wolkengürtelweges“ haben wir einen fantastischen Ausblick über die Stadt, den Erhai See und die umliegenden Reisfelder, bevor es hinunter zum Guanyin-Tempel geht. Dieses für die Bewohner von Dali sehr bedeutsame Heiligtum ist dem Buddha des Mitgefühls gewidmet, welcher in China in weiblicher Form verehrt wird. Der Rest des Nachmittages und der Abend steht Ihnen zur freien Verfügung, um Dali auf eigene Faust zu erforschen. (F,M,A)



### Tag 8 Auf der Burma-Straße

Durch die fruchtbaren Täler des Mekong und des Salween folgen wir nun der alten Burma-Straße in Richtung Myanmar. Wir machen einen Abstecher in den Kreis Yongjian, nach Xinjiang und Gansu eines der bedeutendsten Siedlungsgebiete der moslemischen Hui Minderheit, die im Handel zwischen den Regionen eine wichtige Rolle spielten. In der Kleinstadt Tengchong angekommen spazieren wir zum Dieshui Wasserfall, dem einzigen städtischen Wasserfall Chinas und auf den nahegelegenen Hügel. Vor der Kulisse eines historischen Gebäudes aus der Ming-Dynastie findet dort eine T'ai Lektion für Anfänger und freies Üben für Fortgeschrittene statt. Nach einem Abendessen mit feiner lokaler Küche besteht wahlweise die Möglichkeit zu einem Bad in den heißen Quellen von Tengchong, die in ganz China bekannt sind. (F,M,A)

### Tag 9 Zeugen der Geschichte

Der heutige Tag steht im Zeichen der Geschichte der Region. Zu Beginn bietet ein kleines Kriegsmuseum einen Einblick in die Zeit des Baus und der Verwendung der Burmastraße als „Lebenslinie“ des chinesischen Widerstandes. Am Nachmittag entführen uns alte Städtchen in ihre Vergangenheit, darunter die Ortschaft Qiluo. Mit der ältesten Bücherei West-Yunnans und einem großen Palast, welcher sich hervorragend für T'ai Chi eignet, zählt Qiluo zu den Geheimtipps Yunnans. Hier sind wir zu Gast bei der Frau eines berühmten Händlers, die uns in ihrem über 300 Jahre alten Courtyard von ihrem Leben auf der Burma Straße und der Tea and Horse Traders Road berichtet. Am Abend kehren wir wieder nach Tengchong zurück, wo ein schmackhaftes Abendessen auf uns wartet. (F,M,A)

### Tag 10 Im Grenzland zwischen China und Myanmar

Auf dem Weg von Tengchong zum Grenzübergang in Ruili passieren wir die Reiche verschiedener Völker, darunter der Achang und der Jingpo. Wir haben die Gelegenheit einen Einblick in das Dorfleben beider Völker zu bekommen und die besondere Kultur der Jingpo kennen zu lernen. In einem lokalen Kulturzentrum werden wir erfahren, wie bedeutsam und gleichzeitig schwierig es, die Traditionen und Kultur im Angesicht rasanter wirtschaftlicher Entwicklung zu bewahren und weiter zu entwickeln. Zum Abschluss des Tages - und des chinesischen Teils der Reise - bekommen wir von einer Angehörigen der Dai Minorität eine Einführung in die Herstellung von Reismudeln, welche quasi das Nationalgericht Yunnans darstellen. (F,M,A)





### Tag 11 Potpourri der Kulturen

Nach einer letzten T'ai Chi Lektion in China überqueren wir am frühen Morgen die Grenze in die legendären Shan Staaten von Myanmar, wo auf der anderen Seite bereits der burmesische Guide auf uns wartet. Nach einer Gelegenheit die burmesische Grenzstadt Muse zu besichtigen, geht es mit dem Bus weiter nach Lashio, einem sehr bekannten Ort auf der Burma-Strasse. Bei Besuchen in der örtlichen Moschee, einem chinesischen Tempel, sowie burmesischen Heiligtümern, bekommen wir einen ersten Eindruck der bunten Vielfalt dieser Region. Nach einem Abendessen in einem lokalen Restaurant übernachten wir in einem einfachen Hotel in Lashio. (F,M,A)

*Zeit und Ort für T'ai Chi Lektionen in Myanmar werden vor Ort festgelegt.*

### Tag 12 Mit der Eisenbahn durchs alte Burma

Heute heißt es früh aufstehen für den Morgenmarkt von Lashio, welcher die erste Attraktion des Tages darstellt, bevor wir umsteigen in die rustikale Eisenbahn nach Kyaukse und Maymyo, sofern diese pünktlich ist. Auf der etwa 5 Stunden dauernden Fahrt durch

malerische Landschaft überqueren wir unter anderem das Viadukt von Goikteik, welches 1903 über einer 300 m tiefen Schlucht konstruiert wurde, bevor wir in Maymyo ankommen. Das heute unter seinem burmesischen Namen Pyin Oo Lwin bekannte Maymyo erreichte seine Bekanntheit als Zufluchtsstätte für die britischen Kolonialherren in der heissen Jahreszeit - die unzähligen Kolonialbauten zeugen von dieser Zeit als sogenannte "Hill Station". Abendessen und Übernachtung in Myamyo. (F,M,A)

### Tag 13 Very British Indeed...

Eine Erkundung der Stadt per Pferdegespann, bei der wir das ganz besondere Flair der Stadt geniessen können, steht für den Vormittag auf dem Programm. Nach einem Mittagessen in einem lokalen Restaurant haben wir anschließend bei einem Besuch des Kandawgyi National Garden die Gelegenheit, britische Landschaftsgärtnerei in seiner schönsten Form zu bewundern. Neben den Gärten im englischen Stil gibt es auch die Möglichkeit den tropischen Regenwald auf ganz besondere Weise im "Jungle Walk" kennen zu lernen. Im Anschluss geht es weiter nach Mandalay, wo ein feines Abendessen auf uns wartet. (F,M,A)





#### **Tag 14 Von Königen und Buddhas**

Nach dem Frühstück steht der ganze Tag im Zeichen der kulturellen Schätze der ehemaligen Königsstadt Mandalay. Wir erkunden unter anderem das Kloster Shwe Inbin, die Mahamuni Pagode, sowie den Goldenen Palast, ein einzigartiges Beispiel burmesischen Holzhandwerks. Nach einem stimmungsvollen Sonnenuntergang auf dem Mandalay Hill werden wir den Tag in einem Restaurant mit exzellenter lokaler Küche ausklingen lassen. (F,M,A)

#### **Tag 15 Auf ins legendäre Bagan**

Heute geht es mit dem Boot den Ayeyarwady Fluss hinunter in die sagenumwobene ehemalige Hauptstadt Bagan. Besser bekannt unter seinem Namen Irrawaddy, schlängelt sich der größte Stom Myanmars von den Bergen des Himalaya bis in die Andamanensee. Am Abend Ankunft in Nyaung-U, wo wir in einem Hotel gehobener Klasse speisen und übernachten. (F,M,A)

#### **Tag 16 Im Pagodenwald**

Eine schier unendliche Anzahl an bis zu tausend Jahre alten Ruinen überzieht die Gegend um Bagan, weshalb der gesamte Tag zur Verfügung steht, um die schönsten und stimmungsvollsten unter ihnen zu erkunden. Optional bietet eine Ballonfahrt die Gelegenheit zum Abschluss die eindrucksvollen Monumente aus einer ganz besonderen Perspektive zu erleben. Mit etwas Glück bietet sich die Gelegenheit für eine T'ai Chi Lektion inmitten der Ruinenstadt, bevor wir am Abend beim Abschiedsessen und dem anschließenden Umtrunk die Eindrücke der Reise nochmals Revue passieren lassen. (F,M,A)

#### **Tag 17 Abschied von Myanmar**

Am Morgen Transfer zum Flughafen und kurzer Flug nach Mandalay, von wo es, je nach Flugverbindung, weiter nach Bangkok und zurück nach Europa geht.

#### **Tag 18 Ankunft in Deutschland**

**Verlängerungsmöglichkeiten in Thailand und Myanmar vermittelt Ihnen gerne das Reisebüro Betzold!**

**Minimale Teilnehmerzahl: 15 Personen**  
**Maximale Teilnehmerzahl: 21 Personen**

### Ihre Hotels:

Ort	Hotel	Landeskategorie
Lijiang	Baisha Holiday	Boutique
Shaxi	Laomadian	Boutique
Dali	Gurong	*****
Tengchong	Shiji Jinyuan	****+
Ruili	Jingcheng Dihai	*****
Lashio	Golden Hill	**+
Maymyo	Royal Parkview	***
Mandalay	Mandalay City	***
Bagan	Grand Empire	***

(Kurzfristige Änderung in vergleichbarer Kategorie vorbehalten.)



### Besondere Anmerkungen:

Jede Reise erfordert eine gute Gesundheit, adäquate Reiseausrüstung und ein gewisses Maß an Auseinandersetzung mit den speziellen Gebräuchen und Gegebenheiten vor Ort. Auf dieser Tour trifft man zusätzlich noch auf folgende Besonderheiten:



**Regenzeit:** August ist Monsunzeit in China und Myanmar. Zum einen bedeutet dies in Myanmar wesentlich weniger Touristen als in der Hauptreisezeit und dadurch ein authentischeres Erleben von Land und Leuten, zum anderen muß man mit teils heftigen Regenfällen rechnen und sollte seine Bekleidung und Ausrüstung darauf abstimmen. Oft sind (zumindest in den Städten) Badelatschen, Regenschirm und kurze Hosen die beste Wahl, wasserdichte Regenbekleidung und festes Schuhwerk sollten Sie trotzdem dabei haben.

**Grenzkonflikte:** Die politische Situation im Grenzgebiet zwischen China und Myanmar war in den letzten Monaten von zunehmenden Spannungen gekennzeichnet. Momentan ist es Ausländern gestattet den Grenzübergang zu passieren und es sind auch keine Reisewarnungen ausgesprochen. Sollte sich bis 6 Wochen vor Reisebeginn die Situation weiter verschärfen, wird auf einen alternativen Reiseplan (Flug von China nach Myanmar) zurückgegriffen, welcher sich momentan in Arbeit befindet.

**Mangelhafte Infrastruktur:** Da diese Tour in Regionen mit teils sehr beschränkter Infrastruktur führt, ist ausserdem mit Einschränkungen des Komforts, auch in Bezug auf Verpflegung und Hygienebedingungen zu rechnen. Die Straßen und Verkehrsmittel in diesem Teil Myanmars bleiben außerdem oft weit hinter europäischen und sogar asiatischen Standards, dies wird aber oft durch die Nähe zur einheimischen Bevölkerung und die einzigartigen landschaftlichen Erlebnisse aufgewogen.

**Geld:** Bitte beachten Sie zudem dass in Myanmars Städten nur druckfrische, unbeschädigte US\$ und Euro-Scheine gegen Burmesische Kyat gewechselt werden können. Beschädigte Noten und Chinesische RMB können nur in Mandalay zu einem schlechteren Kurs getauscht werden. **Kreditkarten werden in Myanmar grundsätzlich nicht akzeptiert!** In China ist in den größeren Ortschaften das Wechseln von Fremdwährungen unproblematisch.



**Gesundheitliche Risiken:** Reisen in tropische Gebiete können besondere gesundheitliche Risiken darstellen, welche aber durch entsprechende Vorbereitung und Prophylaxe bedeutend gemindert werden können. Bitte setzen Sie sich im Vorfeld der Reise mit ihrem Facharzt, Apotheker oder dem deutschen Tropeninstitut in Verbindung und lassen Sie sich über mögliche Risiken und deren Vermeidung beraten.

**Medizinische Versorgung:** Für den Fall von gesundheitlichen Problemen möchten wir Sie darauf hinweisen, dass wir laut Gesetz nicht befugt sind Medikamente zu verabreichen. In den entlegeneren Regionen liegt die Qualität der medizinischen Versorgung zudem weit unter dem europäischen Standard. Bringen Sie deshalb einen Grundstock an eigenen Medikamenten mit. Ein Abschluss einer geeigneten Reiseversicherung ist ebenfalls Voraussetzung.

Selbstverständlich können wir keine Verantwortung für Vorkommnisse höherer Gewalt übernehmen. Änderungen im Reiseplan, auch kurzfristige, sowie Irrtümer und Druckfehler sind ausdrücklich vorbehalten.



## Anbieter und Leistungen

Bei dieser Reise handelt es sich um eine Privatreise, die zwar von Ingrid Irion und Andreas Gschwandtl gestaltet und begleitet wird, die Veranstaltung der Reise obliegt jedoch den einzelnen Reiseveranstaltern. Das heißt der Reisevertrag besteht direkt zwischen Ihnen, den Reisenden, und den unten genannten Reisebüros.

### Insgesamt umfasst die Reise folgende Komponenten:

#### 1) Reisearrangement China (Frank Hitman, Wonders of Yunnan – Kunming International Travel Service; <http://www.zoubatours.com>)

- a. Inkludierte Leistungen:
  - Flüge Chengdu – Lijiang
  - In den Städten Nächtigung im 3-5\* Hotel im Doppelzimmer laut Reiseplan
  - Vollpension während der gesamten Tour inklusive Softdrinks zu den Mahlzeiten, mit Ausnahme der freien Vor- und Nachmittage/Abende wie im Reiseplan beschrieben
  - Transfers laut Reisebeschreibung im komfortablen Reisebus
  - Alle Eintrittsgelder, Autobahngebühren, Bewilligungen für Exkursionen laut Reiseplan
  - Gut Englisch sprechender Reiseführer
- b. Nicht inkludierte Leistungen:
  - Ausgaben persönlicher Natur wie z.B. Trinkgelder, Wäscheservice
  - Alkoholische Getränke

#### 2) Reisearrangement Myanmar (Exotissimo Travel Myanmar, <http://www.exotissimo.com/>)

- a. Inkludierte Leistungen
  - Flüge Bagan – Mandalay
  - In den Städten Nächtigung im 2-3\* Hotel im Doppelzimmer laut Reiseplan
  - Vollpension während der gesamten Tour inklusive Softdrink zu den Mahlzeiten, mit Ausnahme der freien Vor- und Nachmittage/Abende
  - Alle transfers in Japanischem Bus älteren Baujahrs, in der lokalen Eisenbahn sowie im privaten Boot
  - Alle Eintrittsgebühren für im Reiseplan angeführte Sehenswürdigkeiten, sowie erforderliche Bewilligungen und Permits
  - Deutschsprachiger, einheimischer Reiseführer
- b. Nicht inkludierte Leistungen:
  - Ausgaben persönlicher Natur wie z.B. Trinkgelder, Wäscheservice
  - Getränke außer des inkludierten Softdrinks pro Mahlzeit

**3) T'ai Chi Lektionen und Zusammenstellen der Reisegruppe** durch Ingrid Irion

- a. Begleitung der Reise von Deutschland nach China und Myanmar
- b. T'ai Chi Lektionen sowie individuelles Training nach Bedarf (in Asien)
- c. Ansprechpartner für (potentielle) Reisetilnehmer

**4) Gestaltung der Reise und Reisebegleitung** durch Andreas Gschwandtl

- a. Komposition des Reiseverlaufs
- b. Kommunikation mit Reisebüros und ggfs. anderen Leistungsträgern vor Ort, Preis- und Leistungsvergleiche → Empfehlung an Kunden
- c. Professionelle Reisebegleitung vor Ort, Schnittstelle zu lokalen Dienstleistern

**Die Flüge von Europa nach Chengdu und zurück von Mandalay nach Europa, sowie Visa, Reiseversicherung, usw. sind nicht inkludiert und müssen individuell gebucht werden, z.B. über Reisebüro Johannes Betzold, Erlangen. Flüge von Mandalay nach Bangkok können gegebenenfalls direkt über [www.airasia.com](http://www.airasia.com) gebucht werden.**

Preise und Kosten

Diese privat organisierte Reise kostet bei 15 Teilnehmern ca. 2.236,-- Euro