REISEN VOM SPEZIALISTEN
GECCO-TOURS

GECCO-TOURS C.Ehnle
Salzbrunnen 19 - 89426 Wittislingen
Tel. 09076 - 918877
Fax: 09076 - 918878
info@gecco-tours.de
www.gecco-tours.de

TAI CHI-GRUPPENREISE mit *Fr. Gisa Anders* - WEST- & ZENTRAL BHUTAN

Bhutan ist das letzte buddhistische Königreich im Himalaya. Zwischen Indien und Tibet gelegen und in etwa so groß wie die Schweiz, war der kleine Staat -mit nur ca. 810.000 Einwohnern - lange ein Hort religiöser Abgeschiedenheit und geheimnisvoller Geschichten. Spektakuläre Landschaften, freundlich, gelassene Menschen, alte Tempel, farbenreiche Feste und mächtige Dzongs erwarten Sie hier.
BHUTAN - Ein "Shangri-La" mit freundlichen Menschen in ethnischer & kultureller Vielfalt erwartet Sie.
Ein Land das sämtliche Sinne anspricht!

Neben den kulturellen Sehenswürdigkeiten in Bhutan und Indien steht auch TAI CHI im Mittelpunkt der Reise, denn Sie werden begleitet von der Tai Chi-Dozentin Frau Gisa Anders, die seit über 36 Jahren diese kunstvolle, elegante und gesunde Art der Entspannung lehrt. Was ist nun dieses Tai Chi oder besser Tai Chi Chuan?
TAI CHI CHUAN ist eine Bewegungskunst, die gesund erhält, indem sie Atem und Bewegung natürlich werden lässt. Daraus erwachsen Vitalität, Gelassenheit und eine sanfte, aber sehr starke Kraft, die Tai Chi Chuan als Kampfkunst berühmt gemacht hat. Heute stehen aber die gesundheitlichen Aspekte im Vordergrund.
Auf dieser Gruppenreise führen nicht nur die wunderbaren Eindrücke eines geheimnisvollen Landes, sondern auch die allmorgendlichen Tai Chi -Übungen mit Frau Anders zu körperlicher und geistiger Entspannung. Nach Vereinbarung können auch Tai Chi Übungen am Abend angeboten werden.
Begeben Sie sich zusammen mit Frau Anders auf die Traumreise:

„BHUTAN – REICH DES GOLDENEN DRACHENS“ 06. - 20.10.2024

DELHI // PARO – THIMPU - GANGTEY – TRONGSA – BUMTHANG - PUNAKHA – PARO // DELHI

06.10.24	**FRANKFURT**	21:15 Uhr	Non-Stopp Flug mit AI 120 nach Delhi
07.10.24	**DELHI**	08:35 Uhr	Ankunft in Delhi Empfang und Transfer zum Hotel *(Check-In: 12:00 Uhr)*
Montag		Nachmittags	Kleine Stadtbesichtigung von DELHI

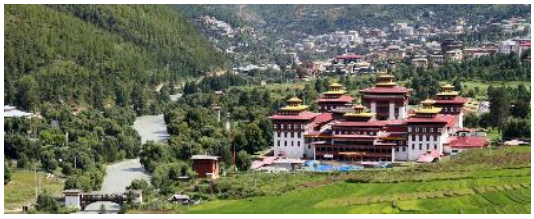
Nach der Ankunft in Delhi Begrüßung durch einen örtlichen Mitarbeiter und Transfer zum Hotel, wo ab Mittag die Zimmer zur Verfügung stehen.
Nachmittags begeben Sie sich frisch gestärkt zur Rundfahrt durch DELHI.

DELHI: In der Regierungsstadt Indiens vereinigen sich in einzigartiger Weise das neue und alte Indien. NEW DELHI, von britischen Architekten 1931 symmetrisch als Gartenstadt angelegt, zeigt sich in großzügigem, westlich orientiertem Stil mit breiten Einkaufsstraßen, Luxushotels sowie Villen- und Diplomatenviertel.
In OLD DELHI jedoch, entfaltet sich die ganze Pracht des Orients. Die lauten, bunten Gassen laden zum Bummeln durch die Bazare ein, und hinter alten Mauern warten Jahrhunderte alte Paläste, Tempel und Kunstschätze auf Ihren Besuch. In der Altstadt von Delhi, besichtigen Sie die imposante *Jama Masjid,* die größte Moschee Indiens, die inmitten der engen Basar-Gassen der orientalischen Altstadt liegt. Sie besuchen u.a. auch *Raj Ghat*, die Gedenkstätte an Mahatma Gandhi.
Im kolonialen Teil Neu-Delhis sehen Sie das Regierungsviertel mit dem Präsidenten Palast und *India Gate*.
Abschließend steht dann noch das *Qutub Minarett* (Wahrzeichen der Stadt Delhi aus dem 12.Jh.) auf dem Programm.
– Anschließend Rückfahrt zum Hotel.

08.10.24	**DELHI**	ca.12:30 Uhr	Flughafentransfer; Inlandsflug nach PARO
Dienstag	**PARO**	ca.15:20 Uhr	nach Ankunft Weiterfahrt nach THIMPHU (65km; ca.1,5 Std.)
	THIMPHU	Nachmittags	nach Ankunft in THIMPHU Check-In im Hotel
			restlicher Tag zur freien Verfügung

Morgens startet Ihr Inlandsflug nach Paro. Bei klarem Wetter eröffnet sich hierbei eine grandiose Sicht auf die Gebirgszüge des Himalayas. Bei Ankunft in Paro erwartet Sie unser Mitarbeiter, der auch bei den Einreiseformalitäten behilflich ist. Anschließend begeben Sie sich gleich auf die Weiterfahrt nach THIMPHU, der Hauptstadt Bhutans. - Den restlichen Nachmittag haben Sie Zeit zum ausruhen und akklimatisieren.

09.10.24	**THIMPHU**	Vormittags	Stadtbesichtigung von THIMPHU
Mittwoch		Nachmittags	Stadtbesichtigung von THIMPHU



THIMPHU ist eine der ungewöhnlichsten Hauptstädte der Welt. Sehr geschäftstüchtig am Flußufer und hinaufreichend bis in die Hänge des eigenen Tals gelegen, ist sie das Zuhause der königlichen Familie und der Sitz ausländischer Entwicklungshilfe und Projekte. Aufgrund eines königlichen Erlasses wird die Stadtentwicklung Thimphus - ebenso, wie im gesamten Land - genau kontrolliert.

Alle Gebäude müssen im traditionellen bhutanesischen Stil gestaltet sein, um den unverwechselbaren Charakter zu erhalten. Die Stadtbesichtigung beginnen Sie direkt am Flussufer, mit dem wohl eindrucksvollsten Gebäude des Landes, dem TRASHICHHOE DZONG. Die festungsähnliche Klosteranlage aus dem 13. Jh. wurde in den 1960ern restauriert und erweitert. Sie dient seit 1952 als Sitz der Regierung des Landes und beinhaltet auch den Thronsaal des Königs.
Besonders sehenswert in Thimphu ist auch die TRADITIONELLE MALSCHULE, in der die althergebrachten Techniken der bhutanesischen Malerei einschließlich der Herstellung von Thangkas gelehrt werden.

Nach der Mittagspause besuchen Sie die Gedenkstätte NATIONAL MEMORIAL CHORTEN, das HANDICRAFTS EMPORIUM mit allen Arten des Kunsthandwerks; sowie das HERITAGE & NATIONAL TEXTILE MUSEUM mit den prächtigen Stoffen, für deren Webkunst die Buthanesen berühmt sind. Thimphus Charme offenbart sich uns jedoch vor allem bei einem Bummel durch die Hauptstraße und deren Geschäfte, die im traditionellen Stil gestaltet sind. Im POSTAMT kommen die Philatelisten voll auf Ihre Kosten, beim Betrachten der berühmten Briefmarkensammlungen Bhutans, die man dort auch erwerben kann.

10.10.24	**THIMPHU**	Morgens	Fahrt nach GANGTEY (125km, ca. 5 Std.)
Donn			mit Fotostopp auf dem Dochu-La Pass (3088m)
	GANGTEY		nach Ankunft Check-In im Hotel in Punakha
		Nachmittags	Zur freien Verfügung

Gleich nach Thimphu beginnt die Straße in vielen scharfen Kurven rasch anzusteigen bis zum **DOCHU-LA PASS**, der auf einer Höhe von ca. 3100 Metern liegt. Die Passhöhe wird von einem großen bhutanesischen Chorten und von Gebetsfahnen markiert.
Bei schönem Wetter gibt sie den Blick auf die Himalayakette mit vielen Bergen über sechs- und siebentausend Metern frei. Auf der Weiterfahrt hinunter vom Pass in Richtung Wangdue Phodrang legen Sie anschließend 1700m Höhenunterschied zurück.
Anschließend fahren Sie entlang von Wiesen, Wäldern, Almen und Siedlungen über den Pele-la-Pass 3000 M in das Phobjika Tal.

11.10.24	**GANGTEY**	Vormittags	Fahrt nach GANGTEY (200km, ca.6 – 7 Std.)
Frei			Besichtigung des GANGTEY GOMPA Klosters
		Nachmittags	leichte Wanderung in das Tal der Kraniche

Während Ihrer Erkundungen im Phobjikha Tal besuchen Sie auch **GANGTEY GOMPA**, das einzige Nyingmapa Kloster im westlichen Bhutan aus dem 17. Jahrhundert. Das Kloster selbst unterscheidet sich kaum von anderen Tempeln, doch seine Lage ist bemerkenswert.
Einige Kilometer hinter dem Kloster liegt das Dorf **PHOBJIKA**, in dessen Umgebung die berühmten **SCHWARZNACKENKRANICHE** überwintern, die im Sommer auf der tibetischen Hochebene leben.

12.10.24	**GANGTEY**	Morgens	Fahrt von GANGTEY nach BUMTHANG (ca. 155 km; 7 Std.)
Sams	**TRONGSA**		unterwegs Besichtigung von TRONGSA
			Weiterfahrt über den YUTONG-LA PASS in das CHUMEY -TAL
	BUMTHANG	Nachmittags	nach Ankunft in BUMTHANG Check-in im Hotel

Die heutige Fahrt navigiert Sie über teils atemberaubende Serpentinen hinein in die „Schwarzen Berge“, nach Zentral-Bhutan. Sie unterbrechen die Etappe für die Besichtigung von **TRONGSA**. Eine der reizvollsten bhutanesischen Städte, deren Ansicht von den traditionellen Holzgebäuden geprägt wird, die am Abhang verteilt liegen.

Die Menschen beschäftigen sich vor allem mit dem Färben und Weben von Wolle. Traditionelle tibetanische Stoffe lassen sich hier recht günstig erstehen.
Der **TRONGSA-DZONG** ist ein architektonisches Meisterwerk auf 2200m Höhe gelegen, mit 23 Tempeln und einem wahren Labyrinth aus Innenhöfen, Durchgängen und Korridoren.

Anschließend begeben Sie sich auf die Weiterfahrt durch atemberaubende Landschaften und eine Serie von aufregenden Haarnadelkurven über den **YUTONG-LA PASS** in ca. 3400 m Höhe, bis Sie nach ca. 3 Stunden die weite Tallandschaft von **BUMTHANG** erreichen. Der Distrikt umfasst vier Täler, alle zwischen 2600 m und 400 m hoch gelegen.

13.10.24	**BHUMTHANG**	Vormittags	Besichtigung von JAKAR
Sonntag		Nachmittags	Besuch des KLOSTERFESTES im Jakar Dzong

BUMTHANG TAL: JAKAR ist hier die größte Stadt zwischen Thimphu im Westen und Trashigang im Osten. In JAKAR, das wegen für Honig, Käse, Äpfel und Aprikosen geschätzt wird, können Sie die örtlichen kleinen Geschäfte mit schönem Kunsthandwerk besuchen und Land & Leute studieren. Vormittags besichtigen Sie den JAKAR DZONG, der die Distriktverwaltung und seit 1998 auch wieder Drukpa-Mönche beherbergt.

Am Nachmittag können Sie sich unter das Volk mischen und das bunte Festtreiben des **JAKAR TSECHU** genießen.
Für die Menschen in Bhutan bilden die Feste den Höhepunkt im Kalender und den Focus des religiösen Lebens im Jahresablauf. Viele tragen die Nationaltracht und die Frauen und Mädchen haben zum festlichen Anlass den kostbaren Familienschmuck aus Türkisen, Korallen und anderen Edelsteinen angelegt. Die Klosterfeste sind jedoch weit mehr als folkloristische Darbietung, auch wenn sie inzwischen eine erstrangige Touristenattraktion darstellen.
Vielmehr haben die Tsechus zutiefst religiösen Charakter. Sie vermitteln Vorstellungen aus der Glaubenswelt des Lamaismus, sind lebendiger Kult und Schlüssel zur Religion und Geschichte des Landes. Der Ursprung dieser Klosterfeste, die im gesamten buddhistisch beeinflussten Himalaja-Raum verbreitet sind, liegt in vorbuddhistischer Zeit. Sie waren damals eine Art Siegesfeier, in der das neue Jahr und der helle Frühling mit seiner Fruchtbarkeit über die dunklen Mächte des Winters triumphierte. In einer Art Mysterienspiel interpretieren Mönche, bizarr-dämonisch maskiert und in prunkvolle Gewänder gehüllt, in Tänzen und Pantomimen diese Auseinandersetzung gleichzeitig als Kampf des Guten gegen das Böse. Vornehmlich dienen die Mysterienspiele der Belehrung der Gläubigen im Sinne des Lamaismus.
Sie sollen an die Prinzipien des Lamaismus gemahnt werden und so zu einer bewussten Religionsausübung und einer sittengerechten Lebensführung angeleitet werden.

14.10.24	**BUMTHANG**	Morgens	Fahrt nach PUNAKHA (~ 215km; ca. 5-6Std.) mit Foto-Stopps
Montag	**PUNAKHA**		nach Ankunft Check-In im Hotel in Punakha

Die heutige Etappe führt Sie von den „Schwarzen Bergen“ Zentral-Bhutans wieder zurück nach West-Bhutan. Bevor Sie das Tagesziel Punakha erreichen, unterbrechen Sie die Fahrt des Öfteren für Foto-Stopps an herrlichen Aussichtspunkten und interessanten Plätzen entlang der Strecke. Am späten Nachmittag erreichen Sie Ihr Hotel.
Kurz vor Punakha halten Sie an der Festung **WANGDUE PHODRANG** DZONG, die auf 1350m Höhe gelegen, einen ganzen Bergvorsprung für sich einnahm, sie ist im Sommer 2012 leider abgebrannt. Aber man kann von hier aus bei einem Spaziergang die herrliche Aussicht genießen.

15.10.24	**PUNAKHA**	Vormittags	Besichtigung von PUNAKHA DZONG
Dienstag		Nachmittags	Wanderung (ca. 1 Std.) zum Kloster CHIMI LHAKHANG

PUNAKHA galt seines milden Klimas wegen als Winterhauptstadt, bevor Thimphu Hauptstadt Bhutans wurde. Dieses gemäßigte Klima und die Flüsse, lassen das fruchtbare Punakha-Tal reichlich Früchte hervorbringen.
In Punakha angekommen, besichtigen Sie hier den größten und mächtigsten Dzong Bhutans, den 1637 erbauten PUNAKHA DZONG. Völlig untypisch wurde er nicht auf einem Hügel, sondern am Zusammenfluss von Pho Cho und Mo Cho vor ca. 400 Jahren vom Staatsgründer Shabdrung Ngawang Namgyal errichtet.

Der Dzong wurde seither viermal durch Feuer, 1807 durch ein Erdbeben zerstört und durch die Fluten der Schneeschmelze oft beschädigt. Inzwischen entstand der DZONG wieder in alter Schönheit. Im Jahr 1993 wurde hier der größte, je hergestellte religiöse Wandteppich mit Applikationen auf Seidenbrokat geweiht.

Anschließend unternehmen Sie einen Spaziergang (ca. 30.Min.) durch Reisfelder zum Kloster **CHIMI LHAKHANG**, das um 1499 a.D. erbaut wurde und dem Lama Drukpa Kuenley geweiht ist.

16.10.24	**PUNAKHA**	Morgens	Rückfahrt nach PARO (125 km; ca. 4 Std.)
Mittwoch			Besuch des SIMTHOKA DZONG; anschl. Check-in im Hotel in PARO
	PARO	Nachmittags	Besichtigung des TA DZONG (Nationalmuseum) und
			kleiner Spaziergang zum RINPUNG DZONG

Nach der Überquerung des Dochu-La Passes führt Sie die heutige Route über traumhafte Landschaften und pittoreske Flusstäler zurück nach PARO. Auf der Fahrt besichtigen Sie unterwegs den **SIMTHOKA DZONG**. Erbaut im Jahre 1627 beherbergt der älteste Dzong des Landes heutzutage das „Zentrum für traditionelle Studien“, mit ca. 300 Studenten. Die außerordentlich schönen Statuen im Inneren des Heiligtums zeugen vom hohen Niveau des Metallkunsthandwerks in Bhutan.
Das **PARO-TAL** ist äußerst reizvoll und hat sich seine idyllische Natur mit klarer Luft bis heute erhalten. Die traditionellen, bunt verzierten Häuser von Paro zählen zu den schönsten des Landes.

PARO: Nachmittags besuchen Sie hier das Nationalmuseum **TA DZONG**. Einst erbaut als Wachtturm um Ringpung Dzong während der Talkämpfe im 17.Jh., so beherbergt das Ta Dzong heute seit 1967 das Erbe des Nationalmuseums. Die runde Form des Museums weitet die reichhaltige Ausstellung auf mehrere Stockwerke aus.
Eine kleine Wanderung bergabwärts führt Sie anschließend zum **RINPUNG DZONG.** Er wurde im 15. Jh. gebaut und 1646 geweiht, um über Paro zu wachen und die weltlichen, sowie die religiösen Aufgaben wahrzunehmen. Der Rinpung Dzong (“Festung des Juwelenhaufens”) überschaut von seinem leicht erhöhten Standort einen großen Teil des Paro-Tals. Er setzte architektonische Maßstäbe, die andere Dzongs im ganzen Land übernahmen und den Besucher von der kulturellen Kraft des Königreichs überzeugen.

17.10.24	**PARO**	Morgens	Ausflug (ca. 5 Std.) zum TAKTSANG LHAKHANG (TIGER NEST)
Donnerstag		Mittags	Ausflug zum DRUKGYEL DZONG und
		Nachmittags	Rückfahrt über KYICHU LHAKHANG

Heute Vormittag wartet einer der großartigsten Höhepunkte dieser Reise auf Sie: Die Wanderung zum **TAKTSANG-LHAKHANG** (Aufstieg ca. 2-3 Stunden). Die Gebäude des Klosters kleben förmlich auf den schwarzen Felsen, die mehr als achthundert Meter über dem Tal aufragen. Das sog. „Tiger’s Nest“ ist ein wahres Heiligtum für bhutanesische Pilger. Sie reisen durch das ganze Land, nur um hier zu beten. Obwohl das Kloster nach dem Brand noch nicht völlig wiederhergestellt ist, lohnt sich diese Wanderung. Oben angekommen können Sie sich nach dem kräfteraubenden Anstieg im Café mit Tee und Süßigkeiten stärken. Zwei Drittel des Weges kann man auf Wunsch auch auf dem Rücken eines Pferdes bewältigen.
Es gibt aber keinen Ponyritt bergab, diese Strecke muss auf jeden Fall zu Fuß bewältigt werden (ca.1–2 Std.).

Nach dem Mittagessen führt Sie die nächste Etappe bergauf, zu den Ruinen des **DRUKGYEL DZONG**. Auf einem sperrigen Felsvorsprung erbaut, beschützte es das Paro-Tal vor Eindringlingen und bietet herrliche Sicht auf den heiligen Berg Jhomolhari (7314m). - Auf der Rückfahrt nach PARO besichtigen Sie noch **KYICHU LHAKHANG**, dessen alter Tempel aus dem 7. Jh. stammt und dessen neuer, identisch gleicher Tempel erst 1968 erbaut wurde.

18.10.24	**PARO**	Vormittags	Zeremonie mit einem LAMA
Freitag		Nachmittags	Zeit zur freien Verfügung / Gelegenheit zum Stadtbummel

19.10.43	**PARO**	Morgens	Transfer zum Flughafen Paro
Samstag		09:40 Uhr	**Flug nach DELHI (INDIEN)**
	DELHI	11:30 Uhr	nach Ankunft in DELHI Transfer zum Hotel

20.10.24	**DELHI**	Vormittags	Transfer zum Internationalen Flughafen
Sonntag	**FRANKFURT**	13:35 - 18:00	Non-Stopp RÜCKFLUG mit AI 121 nach Frankfurt

Programmänderungen vorbehalten!

TAI CHI-GRUPPENREISE mit *Fr. Gisa Anders* - WEST- & ZENTRAL BHUTAN

„BHUTAN – REICH DES GOLDENEN DRACHENS“ 06. - 20.10.2024

DELHI // PARO – THIMPU - GANGTEY – TRONGSA – BUMTHANG - PUNAKHA – PARO // DELHI

Nächte:	Stadt:	vorgesehene Hotels/Resorts/Lodges	Datum 2024
01	**DELHI**	Vivanta Dwarka	**07. - 08.Okt. 2024**
02	**THIMPU**	Hotel Phuntsho Pelri / City Hotel	**08. - 10.Okt. 2024**
02	**GANGTEY**	Dewachen / Kichu Resort	**10. - 12.Okt. 2024**
02	**BUMTHANG**	Bhutan Mountain Resort / Hotel Ugyenling	**12. - 14.Okt. 2024**
02	**PUNAKHA**	Zhingkham Resort / Hotel Khuru	**14. - 16.Okt. 2024**
03	**PARO**	Paro Eco Lodge / Hotel Olathang	**16. - 19.Okt. 2024**
01	**DELHI**	Vivanta Dwarka	**19. - 20.Okt. 2024**
bei 10 - 14 Teilnehmern:		**Preise pro Person**	
RUNDREISE bei mind. 08 Teiln. im DZ:		**6.100 €**	
Einzelzimmer-Zuschlag:		740 €	

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen *Anmeldeschluss: 05.August 2024*
Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl kann die Reise storniert, oder mit einer Preiserhöhung durchgeführt werden, je nach gemeinsamer Absprache

Änderungen und Irrtümer vorbehalten

Im Reisepreis eingeschlossene Leistungen:

- LINIENFLÜGE ab Frankfurt nach/ab Delhi mit Air India in der Economy Klasse; Business Plätze auf Anfrage.
- 2 Indien/Bhutan-Flüge: Delhi - Paro / Paro – Delhi in der Economy Klasse; Business auf Anfrage
- in Bhutan: 11 Übernachtungen mit Vollpension; in Indien: 02 Übernachtung mit Halbpension
- Assistenz durch örtliche Mitarbeiter bei Ankunft und Abflug; alle Flughafentransfers
- Visaerledigung und -gebühren für Bhutan 40 USD
- Bhutanische Gebühr für nachhaltige Entwicklung (SDF)
- Inlandsfahrten im nicht klimatisierten Bus mit Privatchauffeur in Bhutan
- Inlandsfahrten im klimatisierten Bus mit Privatchauffeur in Indien
- Rundreise, Besichtigungen und sämtliche Ausflüge laut Reiseplan inkl. Eintrittsgelder
- Täglicher Tai Chi Unterricht mit Frau Gisa Anders, welche die Gruppe begleitet
- Begleitende, englischsprachige Reiseleitung in Bhutan
- Örtlicher deutsch- bzw. englischsprachiger Stadtführer in Delhi
- Reisepreis-Sicherungsschein (Insolvenzversicherung)

Nicht im Rundreisepreis eingeschlossen:

- Visa Gebühren für INDIEN (Infos erhalten Sie bei Buchung. Gerne können Sie auch unseren Visadienst nutzen)
- Reiserücktrittskosten-, Reisekranken- und Gepäckversicherung; Covid-Schutz; PCR-Tests
- Alle persönlichen Ausgaben, Trinkgelder, Getränke, pers. Telefonate, Taxis usw.
- Programmerweiterungen, die vor Ort auf eigenen Wunsch unternommen werden
- Separate Kamera- und Videogebühren während der Besichtigungen

TAI CHI & CH'Í-KUNG SCHULE GISA ANDERS

Wer kennt nicht die schönen fließenden Bewegungen des Tai Chi Chuan, die man nicht nur aus Filmen über Asien erstmalig sehen konnte. Heute wird diese Bewegungskunst auch hier im Westen gerne praktiziert, da die gesundheitlichen Vorzüge auch von der hiesigen Medizin hochgeschätzt werden.

Die vorgegebenen Bewegungsabläufe zu erlernen ist für alle Menschen eine besondere Herausforderung. Gerade da es sich um Bewegungen handelt, die nicht nur ganz genau festgelegt sind, sondern darüber hinaus noch in besonderer Weise die gesamte körperlich- geistige Präsenz des Übenden ansprechen. Frau Gisa Anders, lehrt seit über 36 Jahren den originalen Yang-Stil (benannt nach der Familie Yang) in Frankfurt am Main und seit 2006 in Bad Nauheim, in der Toskana, Nepal und jetzt in Bhutan.

Der Name Tai Chi Chuan setzt sich zusammen aus „Tai Chi“ und „Chuan“. Tai Chi ist ein Begriff der alt-chinesischen taoistischen Philosophie, der so viel wie das Erhabene letzte oder höchste Gesetz bedeutet, und Chuan – wörtlich Faust- meint Bewegungssystem oder auch Kampfkunst.
„ …der menschliche Körper will Arbeit und Bewegung haben, nur sollen diese nicht bis an die Grenze des Könnens getrieben werden....“ (HuaTo)

Der 83jährige Autor eines Buches über Tai Chi Chuan schreibt: Nach 42 Jahren Dienst bei der Post in China und nach der Pensionierung mit 60 lebte er zufrieden in Shanghai, bis plötzlich, mit 69, Herzbeschwerden auftraten: Vergrößerung des Herzens, Arterienverkalkung und Rhythmusstörungen. Erst dann begann er Tai Chi zu erlernen und täglich zu üben. Nach einem Jahr wurde festgestellt, dass die Krankheit zum Stillstand gekommen war, und nach einem weiteren Jahr wurde die Herztätigkeit als normal befunden. Seitdem hat er täglich, ohne Ausnahme, Tai Chi geübt und seine Gesundheit hat sich stetig verbessert.

Wenn die vitale Energie Ch'i ungehindert durch den Körper fließen kann, dann, so heißt es, ist der Mensch gesund. Hauptgrund dafür ist die Übung der Wirbelsäule. Sie wird im Tai Chi Chuan ständig aufrecht getragen, Steißbein und Scheitelpunkt in einer Linie, dass die Wirbel so balanciert werden wie ein Stapel Teller – Oberkörper und Schultern ganz entspannt.

Deswegen kann die Energie aus dem Beckenbereich in den Kopf steigen und auf der Vorderseite des Körpers, wieder zu ihrem Ausgangspunkt zurücksinken und sich dabei durch den ganzen Körper ausbreiten, angetrieben durch die ruhigen, fließenden, rhythmischen Bewegungen, gelenkt von der geistigen Kraft und unterstützt von langsamer und tiefer Atmung.

GISA ANDERS, seit über 35 Jahren Expertin dieser besonderen Bewegungskunst, erlebt selbst sowohl in ihrer täglichen persönlichen Praxis als auch bei ihren Schülern die Wohltaten für den ganzen Organismus: Steigerung der Konzentrationsfähigkeit, innere Ruhe und Ausgeglichenheit, geschmeidige Muskeln, verbesserte Reflexe, erhöhte Beweglichkeit und Anregung des Kreislaufs. Der Tai Chi-Kurs beinhaltet in erster Linie Ch'i-Kung-Übungen und taoistischen Atemübungen, die danach den sanften Zugang zum Bewegungsablauf der Tai Chi-Form praktiziert.

Die positiven Auswirkungen eines Kurses schildert eine Kursteilnehmerin: “In diesem Übungssystem ist alles für mich ungewöhnlich – von der Körperhaltung in der Ausgangsposition bis zu der Art der Bewegung. Der Geist und die Seele sind dabei auch nicht ausgeschlossen... Bei viel Stress und Hektik in meinem Leben, genieße ich die Ruhe und Langsamkeit in der Stunde bei Gisa Anders. Durch ihre umsichtige Art bleibt ihr keine falsche Bewegung verborgen. Diese Stunde vergeht wie im Flug ...“
Mit Unterstützung der Teilnehmerinnen ist ein Übungsheft entstanden, das die einzelnen Übungen präzise in kleinen Schritten vorstellt. Hat man sie selbst einmal gemacht so werden auch – für westliche Ohren blumig klingende - Namen wie „Kräuselnde Wellen am Meer“, „die heilige Schildkröte paddelt“ oder „das Nashorn schaut in den Mond“ sinnfällig.

Diese Übungsanleitung ist nicht nur für Personen geeignet, die eventuell Probleme durch direktes Abschauen und Nachahmen haben können, sondern auch für diejenigen, die gerne eine detaillierte Gedächtnisstütze für bereits Erlerntes wünschen.

Weitere Infos zum Tai Chi finden Sie unter:
www.Tai Chi-frankfurt-badnauheim.de.

Bei Rückfragen zu Tai Chi wenden Sie sich bitte an Frau Anders
Tel: 06032-3076163 gisa.anders1@gmail.com

Bei Rückfragen zur Reise wenden Sie sich bitte an GECCO-TOURS
Tel: 09076 - 918877 info@gecco-tours.de

Besondere Hinweise: *- Diese und weitere Informationen erhalten Sie bei Buchung -*

- *Die Regierung Bhutans möchte das Land nur sehr behutsam nach außen öffnen. Über die hohe* ***Gebühr für nachhaltige Entwicklung*** *(SDF) von z.Zt. 200 US Dollar pro Tag soll der nachhaltige und „sanfte Tourismus" reguliert werden. Dadurch wird dieses kleine Land zu einem der teuersten Reiseziele der Welt.*
- *Reisen in abgelegene Himalaya-Regionen wie Bhutan unterscheiden sich in vielerlei Hinsicht immer noch von vergleichbaren Reisen in andere Länder und verlangen von allen Teilnehmern Flexibilität und Spontaneität. Das Programm und die Tageseinteilung können von den Angaben im Prospekt abweichen.*
- *Unterbringung und Verpflegung in Bhutan entsprechen den landesüblichen Einrichtungen und sind traditionell charmant, aber eher einfach. Die Hotels in Bhutan sind nicht in Sternen kategorisiert. Wir verwenden standardmäßig überwiegend Unterkünfte, die in etwa vergleichbar sind mit 3*-Deluxe Hotels in Indien.*
  Nachdem sich das Land immer mehr öffnet, sind in letzter Zeit auch 4/5* und Luxus-Hotels gebaut worden. Auf Anfrage unterbreiten wir Ihnen auch dazu gerne ein Angebot.*
- *Für Gesundheit und Kondition, entsprechend der gebuchten Tour, ist jeder Teilnehmer selbst verantwortlich. Sie sollten sich in guter körperlicher Verfassung befinden, keine Probleme bei wechselnden Höhenmetern haben, sowie nicht unter sonstigen schwerwiegenden Herz-, Kreislauf- und Höhenkrankheiten leiden.*
- *Da wir weder im öffentlichen Raum noch bei den Transportmitteln und Unterkünften durchgängig Barrierefreiheit garantieren können, sind unsere Reisen für Menschen mit eingeschränkter Mobilität, Behinderungen od. Handicaps im Allgemeinen nicht geeignet. Bitte speziell anfragen.*
- *Für Bhutan & Indien sind keine Impfungen vorgeschrieben. Prüfen Sie bitte Ihren Impfpass auf Vollständigkeit der Standards.*
- *Klima und Reisezeit: Die besten Reisezeiten sind der Frühling (März, April und Mai) und der Herbst (September, Oktober, November). Im Winter ist gegen Ende Dezember und Anfang Januar Schnee zu erwarten.*
  Es ist nachts sehr kalt, tagsüber wärmer mit klarem, blauem Himmel. Im Sommer (Juni, Juli, Aug., Sep.) muss mit Monsunregen gerechnet werden.
- *Aufgrund der Lage von Bhutan und des Flughafens Paro kann es insbesondere während der Winter- und Sommermonate zu Flugausfällen oder -umleitungen kommen.*
- *Schlechte Wetterbedingungen können auch bestimmte Straßen und Trekking-Routen unpassierbar machen, so dass Programme geändert werden müssen. Eine Leistungsänderung ist daher aus genannten Gründen möglich und stellt keine Minderung dar.*
- *BHUTAN – FEST DER SINNE: Viele Besucher kommen gerade der religiösen Feste wegen nach Bhutan. Zu den Festzeiten herrscht rundum ein buntes Treiben, die ganze Bevölkerung versammelt sich, um böse Geister zu vertreiben und für eine gute Ernte zu bitten. Es wird eingekauft, bei den Händlern gefeilscht und bei Wurfspielen die Geschicklichkeit bewiesen. Touristen werden als Teil des Festes gut aufgenommen, können sich frei bewegen und zusehen, lediglich der Eintritt in die Tempel selbst ist untersagt. Fotos sind - außer in den Tempeln - überall erlaubt, sollten aber bitte diskret und zurückhaltend angefertigt werden.*

Lassen Sie sich ein, auf dieses „Fest der Sinne" -
und es wird ein unvergesslich schönes Erlebnis werden.

- *Ausrüstung: In den Bergregionen Bhutans kann es schon mal empfindlich kühl werden, jedoch bei Anreise über Indien auch sommerlich heiß. Somit sollten Sie bei der Kleidung für alle Gegebenheiten gerüstet sein. Empfehlenswert ist funktionelle Wander- bzw. Trekking-Kleidung. Robuste, bequeme Schuhe und Sandalen, Kopfbedeckung, Sonnenbrille und -schutz sollten in keinem Reisegepäck fehlen.*

Es handelt sich um eine Pauschalreise nach § 651a BGB und Richtlinie (EU) 2015/2302, unter Hinweis auf die Leistungsbeschreibung im Prospekt und die Allgemeinen Reise- und Vertragsbedingungen von GECCO-TOURS.
Kundengelder sind abgesichert mit dem Sicherungsschein der R+V Allg. Versicherung AG, nach § 651 BGB.
Stornokosten pro Person in Prozent des Gesamtpreises:
- bis zum 30. Tag vor Reisebeginn 20% - ab dem 7. Tag vor Reisebeginn 85%
- bis zum 22. Tag vor Reisebeginn 30% - ab dem 2. Tag vor Reisebeginn 90%
- bis zum 15. Tag vor Reisebeginn 50% - bis zum 10. Tag vor Reisebeginn 65%
- bei Nichterscheinen bzw. Stornierung nach Reisebeginn 100%