

# Med Medium til det alternative Kina

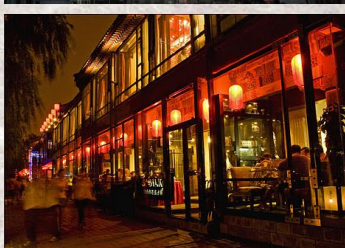
22. – 29.sept 2017



**D1** Avreise fra Gardermoen tidlig på kvelden, og reisen går via Helsinki. Totalflytiden, inkl. flybytte, er kun på 12 timer. Måltider servere om bord etter flyttet.

**D2** Etter frokost om bord tidlig på morgen lokal tid lander flyet i **Beijing**, Kinas 3.000 år gamle hovedstad. Vi starter programmet med en spasertur på den begivenhetsrike Tiananmen-plassen (**Den Himmelske Freds plass**). Her opplever man store kontraster fra det gamle keiserpalasset, de kommunistiske byggverkene som **Folkets Store Hall** og **Historiske Museum**, til det moderne **China Grand Theatre**. Bak byporten finner vi Beijings gamle handlestrøk **Dashalan**, med trange men sjarmerende smug fulle av små eksotiske butikker. Vi vil spesielt besøke **Tongrentang**, Kinas mest berømte og tradisjonsrike apotek for kinesiske naturmedisiner. Etter lunsj sjekker vi inn på hotellet for litt hvile.

Litt ut på ettermiddagen tar vi en vandringstur gjennom et gammelt boligområde (**hutonger**). Strukturen og arkitekturen av «hutongene» kom allerede i form i Yuan-dynastiet (1271 – 1368). Her får vi virkelig et innblikk i dagliglivet i den gamle bydelen. Vi studerer detaljene i bebyggelsen og nyter den avslappende atmosfæren i en ellers hektisk og moderne by. Turen ender på **Lotus Market**, et trendy og stemningsfullt område i en tradisjonell setting. Her finner man hundrevis av små butikker, kaféer, barer og restauranter. Når kveldens mørke faller på, tennes de røde lanterne på alle hus. Velkomstmiddag i kveld på en lokal restaurant.



REIS MED OSS OG OPPLEV KINA INNENFRA

mitt **KINA**

kirkeveien 79b  
p.o.box 5925 majorstuen  
0308 oslo, norway

phone +47 23 33 28 80  
fax +47 23 33 28 81  
kina@mittkina.no  
www.mittkina.no

reg.no.987 089 768 mva  
bank 5010 06 66526

D3

I dag står vi opp litt tidlig og starter dagen med en forfriskende morgenstund i **Himmelens Tempel** fra 1420. Her møtes voksne mennesker om morgenen og driver alle mulige helsebringende øvelser, alt fra synging og dansing til skyggeboksing og akrobatikk. Morgengymnastikk har en lang tradisjon i Kina, og den er mer en aktiv, spirituell meditasjon og sosial samvær enn en ren fysisk utfoldelse. En fantastisk opplevelse. Vi får deretter en omvisning i Himmelens Tempel, Kinas største helligdom i Ming- og Qing-dynastiet. Den store og mektige hovedbygningen er i helhet konstruert i tre, etter sigende uten en eneste spiker. Keiserne pleide å komme hit hvert år for å tilbe gudene for god avling. Vi vil også ta en tur innom en av byens største silkeutsalg, og her får vi en demonstrasjon på hvordan den berømte kinesiske silken er blitt til. Lunsj spiser vi på en morsom restaurant som serverer Beijing-nudler på tradisjonelt vis.

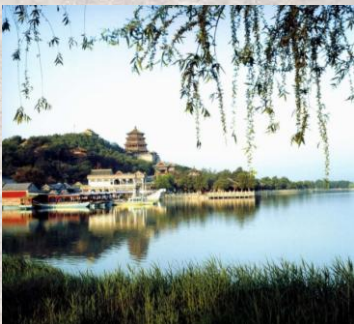
Om ettermiddagen besøker vi det enorme og eksotiske antikvitetsmarkedet **Panjiayuan**. Markedet er størst i helgene når samlere fra hele Kina samles, og huser godt over 3.000 salgsboder/butikker med verdifulle antikviteter, brukte og nye gjenstander og vakre imitasjoner, alt fra bøker og bilder, smykker og brukskunst til porselen og møbler. Her finnes et enormt utvalg av ting som er egnet til å skape en enda bedre spirituell atmosfære i hjemmet.

Deretter møter vi en kjent **fengshui**-mester, og han vil guide oss gjennom det praktfulle keiserpalasset **Den forbudte by**. «Fengshui» er en eldgammel lære av de spirituelle og fysiske omgivelsenes avgjørende betydning for tings eksistens og utforming. I landene der kinesisk kultur er dominerende kan man ikke tegne et bygg eller åpne en forretning uten først å konsultere med en fengshui-mester. Keiserpalasset har godt over 9.000 rom og haller, der ingenting var overlatt til tilfeldigheter. Vi spaserer gjennom "byen" og nyter de fargerike og storslåtte bygningene mens fengshui-mesteren forteller oss om prinsippene som utformingen av keiserpalasset er basert på. Middag spiser vi på en lokal restaurant.

D4

Vi står opp tidlig i dag og drar til en av parkene. Her hilser vi på vår egen instruktør for **Taiji**, kinesiske skyggeboksing. Hun kommer til å veilede oss gjennom prinsippene og grunnteknikkene. Taiji en fysisk og mental øvelse, og det gjelder ikke bare flytende bevegelser men også evne til å rense bort tankene og til mediterende konsentrasjon.

Etter frokost på hotellet møter vi igjen fengshui-masteren i hans senter. Her får vi en innføring i fengshui-lære, og med spesielt vekt på praktisorienterte prinsipper som man kan bruke hjemme i hverdagen, bl.a. innredning, møblering og fargebruk. Deretter vil han fortelle om taoistisk spåkunst og skjebneanalyse, og han demonstrerer hvordan det praktiseres. Etter lunsj går turen til det vakre **Sommerpalasset**, keiserfamiliens tidligere sommersted, med kunstige fjell, vann og over 3.000 vakre hus, paviljonger og broer knyttet sammen med Changlang, en 728 m lang og nydelig dekorert utekorridor. Vi vandrer rolig gjennom denne eventyrlige parken, og vi kan bare tenke oss til hvordan keiserne har nytt å komme hit ut i disse flotte vakre omgivelsene. Middag.



mitt **KINA**™

kirkeveien 79b  
p.o.box 5925 majorstuen  
0308 oslo, norway

phone +47 23 33 28 80  
fax +47 23 33 28 81  
kina@mittkina.no  
www.mittkina.no

reg.no.987 089 768 mva  
bank 5010 06 66526

REIS MED OSS OG OPPLEV KINA INNENFRA

**D5** Den kinesiske muren står på dagens program. Byggingen av muren startet allerede i det 7. århundret f.Kr. Muren strekker seg over 6.700 km fra øst til vest. Det å se restene av muren slynge seg som en drage gjennom fjellandskapet, er en uforglemmelig opplevelse. Tilbake i byen etter lunsj skal vi ta en pause på et hyggelig tesenter. Her får vi smake på de ulike tesortene og lærer oss om Kinas rike tradisjoner og spennende serveringsritualer. Te i Kina er som vin i Frankrike. Utallige typer og prisklasser vitner om mangfold og interesse. Dette er livets drikk!

Etter middag i kveld kan de interesserte prøve en fantastisk fotmassasje som er utrolig populær i Kina. Hundretusenvis av store og små salonger finner man i alle landets kriker og kroker. Mange kinesere benytter seg av det regelmessig som en del av deres vanlige helsepleie. Man setter bena i deilig, varm saft av kinesiske urter, og får knadd og massert legger og føtter. Stive muskler etter dagens vandring løses opp og kanaler for energi åpnes. Dette er godt for både kropp og sjel!

**D6** Igjen står vi opp tidlig i dag og starter dagen i parken med Taiji-øvelser. Vi satser på stor fremgang med veiledning av vår instruktør. Etter frokost besøker vi en kontroversiell Qigong-master Sun. **Qigong** er et slags pusteteknikk, og kontrollert pust og sterk konsentrasjon skaper eller regulerer energistrømmen i og utenfor kroppen. Herr Sun har praktisert Qigong for å diagnostisere og kurere sykdommer. Vi får tilbringe et par spennende timer hos ham og få oppleve hvordan energi kan styres og overføres via utøvd Qigong. Etter lunsj besøker vi **Yonghegong** (Lama-tempelet) som sies å være det vakreste tempelet for tibetansk buddhisme utenfor Tibet. Tempelet drives av et stort antall munkes og samler både turister og de troende. Tibetansk buddhisme er utrolig fascinerende og preget av mystikk og åndelighet. Forhåpentligvis får vi overvære munkenes utførelse av sine stemningsfulle ritualer. Ut av lama-tempelet går vi litt langs gaten som er full av små butikker relatert til det religiøse eller overtroiske livet.

**D7** Om formiddagen går turen ut av sentrum og til **Miaofengshan**, et vakkert fjellområde med en gruppe av 14 templer og haller i buddhisme, taoisme, konfusianisme og annen tro. De tidligste templene stammer fra så tidlig som Liaojin-perioden (916 – 947). Her er de ulike trosretningene blitt blandet med lokal folkekultur, og har dannet et spesielt samlingssted for tilbedelse, minneseremonier og folklorer festiviteter. Etter lunsj er vi tilbake i sentrum. Resten av ettermiddagen benyttes til en interessant shoppingtur på det berømte **Silkemarkedet**. I kveld blir det avslutningsmiddag på en god restaurant som er spesialisert i den berømte retten pekingand.

**D8** Etter tidlig frokost sjekker vi ut av hotellet og drar til flyplassen. Hjemreise med formiddagsfly. Vi lander på Gardermoen sent på ettermiddagen samme dag.



REIS MED OSS OG OPPLEV KINA INNENFRA

**mitt KINA™**  
kirkeveien 79b  
p.o.box 5925 majorstuen  
0308 oslo, norway  
phone +47 23 33 28 80  
fax +47 23 33 28 81  
kina@mittkina.no  
www.mittkina.no  
reg.no.987 089 768 mva  
bank 5010 06 66526



**Pris: kr. 15.850 pr. pers.**

Eneromstillegg kr.2.400

Prisen forutsetter 20 eller flere deltakere og inkluderer:

- Fly tur/retur Gardermoen
- Delt dobbeltrom på bra turisthotell m/frokost
- Alle måltider
- Representant fra Medium
- Engelsktalende guide og egen buss ifølge program
- Sightseeing og besøk ifølge program inkl. inngangsbilletter

Prisen inkluderer ikke:

- Drikkevarer der det ikke er inkludert
- Tips til guider/sjåfør
- Visum til Kina (**mittKINA**s visumtjenester kan være behjelpelig med dette)

**mittKINA** tar forbehold om trykkfeil, og om evt. mindre justeringer i pris og/eller program for å tilpasse endrede rammebetingelser eller gjeldende lokale forhold

## PROGRAMOVERSIKT

Dag	Formiddag	L	Ettermiddag	D
Fre			Avreise Gardermoen	✓
Lør	Ankomst Beijing Tiananmen og Dashalan (inkl. Tongrentang)	✓	Hutong	✓
Søn	Morgengymnastikk Temple of Heaven	✓	Panjiayuan Den Forbudte By (Fengshui)	✓
Man	Morgen instruksjon - Taiji Forelesning i Fengshui & taoistisk spåkunst	✓	Sommerpalasset	✓
Tir	Den kinesiske muren	✓	Te-kultur Massasje (opsjon)	✓
Ons	Morgen øvelser - Taiji Qigong-master	✓	Yonghegong	✓
Tor	Miaofengshan	✓	Silkemarkedet	✓
Fre	Avreise Beijing	✓	Ankomst Gardermoen	

**mitt KINA™**  
 kirkeveien 79b  
 p.o.box 5925 majorstuen  
 0308 oslo, norway

phone +47 23 33 28 80  
 fax +47 23 33 28 81  
 kina@mittkina.no  
 www.mittkina.no

reg.no.987 089 768 mva  
 bank 5010 06 66526

REIS MED OSS OG OPPLEV **KINA** INNENFRA