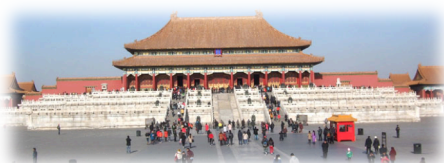


Hälsoreisa till Kina

Peking – Hainan – Guangzhou – Hong Kong

15 dagar med fokus på hälsa

Makalösa kulturutflykter förenas med sköna, lata baddagar.



Smärre justeringar kan förekomma i programupplägg och hotellalternativ. Vår strävan är att eventuella förändringar i så fall håller likvärdig eller ännu högre kvalitet än i ursprungsprogrammet. Förklaring av symboler F=Frukost, L=Lunch, M=Middag

Dag 1: Avresa från Sverige

Dag 2 - Peking:

Ankomst till Peking. Vi börjar vår resa i Kina med att få en transfer till hotellet som är mitt emot centralstationen. Mer centralt kan man inte bo, hotellet är i samma komplex som ett stort köpcentrum. När vi har gjort oss bekväma och tvättat av oss från resan är det en gemensam **lunch**. Från och med nu äter vi med pinnar.



Efter lunchen börjar upptäcktsfärden. Vi tar oss till det **uråldriga Hutongkvarteret**, att strosa runt i de gamla kvarteren är som att förflytta sig tillbaka i tiden. Här vi kommer att gästa en kinesisk familj. Vi får inblick i hur vanligt folk i Peking levt under flera hundra år. Under denna tid tar vi oss runt med **rickshaw**.

Tillbaka till hotellet efter rundturen för en kort vilostund eller fri tid för egna aktiviteter för senare på kvällen är det **välkomstmiddag med Pekinganka**. (L,M)

Dag 3 - Peking:

En tidig frukostbuffé på hotellet för att sedan åka till **Himmelens Tempel**. Oroa er inte, vi kommer att hinna med lite **morgongymnastik** för att sätta igång kroppen. Himmelens Tempel var den heligaste platsen i Kina i 500 år som nu har är en av de populäraste parkerna i Kina. Här kan vi se olika grupper som utövar olika sporter, aktiviteter och danser. Ni kan vara med i en grupp som dansar tango, utövar Qigong eller badminton.

Vi tar oss till **Himmelska Fridens torg – Tian An Men**, världens största urbana torg och Kinas politiska hjärta. Här tittar vi bland annat på **Hjältemonumentet** som uppfördes 1958 som en hyllning till folkets hjältar som gick segrande ur inbördeskriget. På den 35 meter höga granitpelaren finns kalligrafier av Mao Zedong och Maos högra hand Zhou Enlai. Vid monumentet finner vi **Maos mausoleums**, byggt i vit marmor, som uppfördes på årsdagen av hans död.



Efter lunchen går vi in i **Den Förbjudna Staden**, palatset som enligt myten har 9 999 rum (för endast himlen kunde ha 10 000 rum), varifrån kejsaren av Ming- och Qingdynastierna med eller utan inflytande

från eunucker, älskarinnor och släktingar utövade sin oinskränkta makt under 600 år. Vi fortsätter till **Kolberget**, en park där vi har utsikt över hela den förbjudna staden från en paviljong på kullen. Passa på att bli fotograferad med den förbjudna staden under dina fötter!

Vi tar en välförtjänt middag innan vi avslutar dagen med att se årets nyhet på nöjeshimlen i Peking: "**The Legend of Kung Fu**", en storslagen och gripande föreställning. Äkta Kung Fu-fighters utför de mest halsbrytande uppvisningar av sitt kunnande. (F, L, M)

Dag 4 – Peking

Vi laddar inför dagen med en stor frukostbuffé. Vi tar oss till **Cloisonne Factory**. Här får vi se hur kineserna vidareutvecklat, och arbetar med, denna speciella **emaljeringsteknik** som har sitt ursprung från Romarriket/Bysantinska riket. Smycken, prydnadssaker, vaser och urnor i emalj och koppar visas upp. Tid avsatt för shopping.



Kinesiska muren väntar efter fabriken. **Kinesiska muren** sträcker sig 700 mil och är i särklass en av jordens mäktigaste byggnadsverk. Det är en fantastisk känsla att vandra på den **Kinesiska muren**, 8 meter hög och 7 meter bred **ringlar den sig över de branta bergen**

likt en drake som försvinner bort i horisonten. Man uppskattar att närmare 7 miljoner människor fick sätta livet till under bygget under en 10-års period. Murens olika delar byggdes ut och kopplades samman 200 år senare. Uppe i vaktornen spejade soldaterna efter fiender. Fick de syn på några signalerade de med rök på dagtid och eld nattetid för att larma

Uppleva Kina med hälsa i fokus

och kalla på förstärkning. **Varma kläder medtages!** Hösten kan vara kall uppe i bergen norr om Peking.

Innan vi tar middag får vi en **introduktion i TCM** – traditionell kinesisk medicin och fotmassage. Vi lär oss hur vi kan självbehandla och hålla hälsan uppe i vardagen.



Efter middagen får vi se en världsberömd **kinesisk akrobatikshow** som bjuder på en oförglömlig upplevelse. Något som ingen Pekingresenär borde missa! (F, L, M)

Dag 5 – Peking/Hainan:



Sista dagen i Peking laddar vi ännu en gång med en näringsrik frukostbuffé på hotellet. Tidigt på förmiddagen besöker vi **Peking Zoo**. Nu har vi möjligheten att se pandorna aktiva. Vi får se livs levande exemplar av denna utrotningshotade art - *Världsnaturfondens symbol*- **Jättepandan**.

Innan vi tar lunch får vi i **Pärlfabriken** se hur de tillvarata pärlor från sötvattenssnäckor.

När vi har fått i oss en välbehövlig lunch tar vi en tur till **Sommarpalatset**. Denna väldiga parkanläggning skänker oss atmosfär från kejsardömets sista dagar. Över hälften av parken består av en konstgjord sjö där den **berömda Marmorbåten** finns. Änkekejsarinnan Wu Ci Xi lät uppföra båten till sin egen 60-årsdag med pengar avsedda för flottan. Här finns även den berömda "**De sjutton valvens bro**" och den obeskrivligt vackra "**Långa gången**", Changlang, med sina tusentals målningar.

Efter att ha vandrat längs långa gången får vi uppleva en äkta **kinesisk teceremoni**. Vi dricker upp vårt te innan vi går och shoppar på prutmarknaden. Det sista vi gör i Peking är middag för nu flyger vi vidare till Hainan.



Dag 6-10 - Hainan:

Välkomna till **Kinas svar till Hawaii, Hainan**. Söder om Kinas kust kommer vi till ön som är Kinas minsta provins men har en yta som är 10 gånger större än Gotland.

Hainan har tropiskt klimat och många stränder. Här är det avkoppling, återhämtning och hälsa som gäller!

Under dag 6 och dag 8 gör vi en citytour, sightseeing, gör affärsbesök och/eller shoppingtur.



Varje morgon startar vi med frukostbuffé innan ni har resten av dagen fri.

Här kan ni välja om ni vill vara med på morgongymnastik och/eller Qigong på kvällen. (F,M)



Dag 11 – Hainan/ Guangzhou:

Innan vi lämnar badorten laddar vi med en frukostbuffé på hotellet och solar några timmar till. På kvällen får vi transfer till flygplatsen där flyget tar oss till **Guangzhou**.

Guangzhou (uttalas gwanso) är **en av Kinas största städer** med sina 10 miljoner invånare men är ändå okänd för många svenskar, mer känt under sitt gamla namn **Kanton**. Liksom Aten i Grekland och Rom i Italien, har Guangzhou också en historia på mer än 2800 år. I nutid är staden en stor hub för **internationell handel** och nära beläget Hong Kong och Macau.

Guangzhou är en vacker stad med en **ständig grönska** och blommor som blommar året runt. Staden är rankad som nummer ett i antal restauranger och tehus i landet. Den kantonnesiska maten är en smakresa i sig, både i smak, presentation färg. Passa på att smaka de **kantonnesiska bakverken** som även de är kända för sina sorter, färger och smaker. (F, M)



och



Dag 12 – Guangzhou

Sightseeing med buss och shopping tur i staden med Helen eller dagen på egen hand. (F,M)

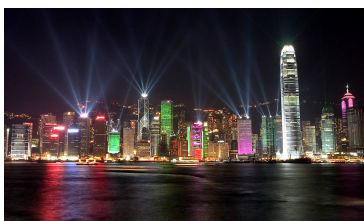
Dag 13 – Guangzhou

Sightseeing med buss och shopping tur i staden med Helen eller dagen på egen hand. (F,M)



Dag 14 – Guangzhou/Hong Kong:

Frukostbuffé på hotellet innan vi tar tåget till Hong Kong. Vi har hela dagen i Hong Kong där Helen kommer att ta er till de stora sevärdheterna.



Under dagen erbjuder vi sightseeing, shopping i staden, dagens buss/båttur med Helen.

På kvällen tar Helen er till hamnen för att se den spektakulära ljusshowen som sker varje kväll. Alla byggnader runt hamnen deltar i denna enastående, synkroniserade och unika show. (F, M)

Dag 15 – Hong Kong/Arlanda:

Vi utnyttjar sista dagen till fullt. På natten lämnar vi Kina och med i bagaget har vi med oss nya upplevelser, nya smaker, souvenirer och en uppvilad själ. (F,M)

Uppleva Kina med hälsa i fokus



Researrangör sedan år 2000

Helen Law Lundgren

Dipl. Akupunktör, Mästare i traditionell kinesisk medicin,

Qigong-instruktör kost rådgivare

Leg. Sjuksköterska R.O.C.

Medlem av Svenska akupunkturförbundet.

Researrangör reseledare

Helen Law Lundgren kommer ifrån Syd kina Hong Kong, den 4:e generationens akupunktör och skapade Hälsokuren Hälsocenter för 15 år sedan. Genom Hälsokuren Hälsocenter för hon vidare den kunskap nedärvd av hennes far och generationerna före

Pris: 27'850kr

<p>Del 1: Resepaket för 18'850kr</p> <ul style="list-style-type: none">• Reguljärt flyg Sverige-Kina• Måltid och dryck ombord• Flyg i Kina• Tåg i Kina• Alla flygskatter och säkerhetsavgifter i Kina• Del i dubbelrum med frukost• Lunch och middag med måltidsdryck enligt programmet• Svensktalande erfaren guide/reseledare under alla utflyktsdagar• Alla inträden och kvällsaktiviteter nämnda i programmet• Alla utflykter nämnda i programmet• Visum• Informationspaket	<p>Del 2: Affärspaket och Hälsopaket 9000kr</p> <ul style="list-style-type: none">• Arrangemang av affärsbesök och affärsmöten• Marknadsundersökning• Skapa investeringsalternativ• Skapa affärsalternativ• Färdledare, proviantör• Administration/frakt för pass(visum)• Utbildningsprogrammet "Friskvård" i Hainan• Hälsa/Friskvård i Hainan Guangzhou: - FM kl:08.00-09.00 eller kl:09.45-10.45 qigong/yoga healing meditation
---	---

I priset ingår 2 delar

Att tänka på: Del 2 inte innefattas av resegarantin utan är ett paket som erbjuds av Hälsokuren Sweden AB.

Tillägg:

Enkelrumstillägg: Kontakta oss!

Barnrabatt 30 % för barn i åldern 2-11 som reser med fullt betalande vuxna och sover i förälders säng.

Barn som sover i extrabädd ges 20 % i rabatt.

Uppleva Kina med hälsa i fokus

Avdragsgiltiga tillägg:

Läsa ansiktet 4 lästimmar: 500kr

Läs tungan 4 lästimmar: 500kr

Terapeutisk Kroppsmassage för rygg, nacken med kroppen och gua sha:
6 lästimmar: 850kr.

Terapeutisk Kroppsmassage för kärlekshandtag med kopping och gua sha:
6 lästimmar: 850kr.

Terapeutisk Estetisk ansiktsbehandling+ ansiktslyftning: 8 lästimmar 1000kr.

all kurser är Intensiva och fokusera i praktik med lite teori
(Uppföljning kurs sker i Mariefred/Eskilstuna Sverige)

Ingår ej:

Ev. personliga utlägg och dricks.

Måltider som inte nämns i programmet.

I samarbete med EURO CHN.

