

# Shaolin Kultur- Reise nach China

04.-17. Oktober 2026

Shaolin Tempel  
Chen Dorf  
Peking



Shaolin Zentrum Frankfurt



Auf dieser Reise hast du die Möglichkeit, Shaolin Kung Fu dort zu erleben, wo seine Wurzeln seit Jahrhunderten gepflegt werden. Gemeinsam mit Großmeister **Shi Yan Bing** machst du dich auf den Weg nach Dengfeng, in die Region rund um den berühmten Shaolin-Tempel. Die Landschaft, die Tempelanlagen und die tägliche Trainingsroutine tragen eine besondere Stimmung in sich – ruhig, konzentriert und geprägt von einer Tradition, die bis heute spürbar ist.

Du trainierst in einer authentischen Kung-Fu-Schule, in der Bewegung und Achtsamkeit eng miteinander verbunden sind. Dabei bekommst du einen Einblick in eine Trainingskultur, die nicht nur Techniken vermittelt, sondern auch eine Haltung: Klarheit, Ausdauer und ein bewusster Umgang mit Körper und Geist.

Zwischen Training, Begegnungen und dem Erkunden der Umgebung entstehen Momente, in denen du die besondere Atmosphäre dieses Ortes wahrnimmst – eine Mischung aus Geschichte, Disziplin und einer stillen, fast meditativen Kraft, die viele Menschen seit Generationen inspiriert. Die Reise verbindet körperliche Aktivität, kulturelle Eindrücke und das Erleben eines Ortes, der eine eigene, leise Faszination ausstrahlt.

# Was dich erwartet

## Shaolin-Kultur

- Kung-Fu-Training in einer traditionellen Schule in Dengfeng
- Besuch des Shaolin-Tempels
- Einblicke in Alltag, Trainingskultur und Geschichte

Die Tage in Dengfeng geben dir die Möglichkeit, die Shaolin-Kultur unmittelbar zu erleben. Du trainierst dort, wo diese Kampfkunst entstanden ist, und bekommst ein Gefühl für die Mischung aus Disziplin, Ruhe und klarer Struktur, die den Alltag in einer traditionellen Kung-Fu-Schule prägt. Der Besuch des Shaolin-Tempels vertieft dein Verständnis für die historischen und spirituellen Wurzeln dieser Tradition.



## Chen Tai-Chi

- Aufenthalt im Chen-Dorf
- Einblick in den Ursprung des Chen-Stils
- Begegnungen mit lokalen Lehrern und Praktizierenden

Im Chen-Dorf lernst du den Ort kennen, an dem der Chen-Stil des Taijiquan entstanden ist. Die Atmosphäre ist ruhiger und ländlicher, und du bekommst einen Eindruck davon, wie eng die Bewegungslehre des Taiji mit der Lebensweise der Menschen vor Ort verbunden ist. Der Besuch bietet dir eine andere, weichere Perspektive auf chinesische Kampfkunst.



## Peking

- Besichtigung der Verbotenen Stadt
- Ausflug zur Chinesischen Mauer
- Weitere kulturelle Highlights und freie Zeit

In Peking erlebst du die kulturelle Vielfalt und historische Tiefe der chinesischen Hauptstadt. Die Verbotene Stadt und die Chinesische Mauer gehören zu den bedeutendsten Bauwerken des Landes und vermitteln ein eindrucksvolles Bild der chinesischen Geschichte. Gleichzeitig bleibt Zeit, die Stadt auf eigene Weise zu entdecken – ob modern, traditionell oder kulinarisch.



Bitte beachte, dass es vor Ort zu kleinen Programmänderungen kommen kann. Örtliche Gegebenheiten, organisatorische Abläufe oder spontane Entscheidungen können Anpassungen erforderlich machen – immer mit dem Ziel, dir eine stimmige und bereichernde Erfahrung zu ermöglichen.



## Reisekosten

**€ 2.500,- pro Person:** Unterkunft, Vollverpflegung, Transfers innerhalb Chinas, Training, Eintrittsgelder und Organisation vor Ort.

Stornogebühren:

Bis 4 Wochen vor Reisebeginn fallen 200€ Stornogebühren an.

Bei Stornierung ab 4 Wochen vor Reisebeginn fallen 80% der Reisekosten an (2.000€).

Minderjährige Kinder müssen von einem Erziehungsberechtigten begleitet werden.

**Nicht enthalten:** Flugkosten (individuelle Buchung durch den Teilnehmer)

## Flug & Treffpunkt

Wir treffen uns am **04.10.2026 am Flughafen in Peking (China)** zur Weiterreise.

**Treffpunkt Anreise:** 04.10.2026 11:00 Uhr Internationaler Flughafen Peking (PEK). Der genaue Treffpunkt wird kurz vor der Reise bekannt gegeben.

**Abreise:** 17.10.2026 ab 10:00 Uhr Internationaler Flughafen Peking (PEK).

**Die Anreise erfolgt individuell bis/ab Peking (China) und ist nicht im Preis und der Buchung enthalten!**

Wir empfehlen folgende Flüge:

Hinflug: 03.10.2026 Air China (CA 958) Frankfurt (FRA) 16:20 Uhr – Peking (PEK) 04.10.2026, 07:40 Uhr

Rückflug: 17.10.2026 Air China (CA 931) Peking 13:30 Uhr – Frankfurt (FRA) 17.10.2026, 17:50 Uhr

## Hinweise

- Für deutsche Staatsbürger ist nach derzeitigem Stand kein Visum erforderlich, bitte informier dich vor Abflug über die Einreisebestimmungen, da sich diese auch kurzfristig ändern können!
- Minderjährige müssen von einem Erziehungsberechtigten begleitet werden.

## Buchung und weiter Infos über unsere Webseite

[www.shaolin-kungfu-frankfurt.de/chinareise2026](http://www.shaolin-kungfu-frankfurt.de/chinareise2026)



**Shaolin Zentrum Frankfurt**

Berner Str. 71a

60437 Frankfurt am Main

eMail: [info@shaolin-kungfu-frankfurt.de](mailto:info@shaolin-kungfu-frankfurt.de)

[www.shaolin-kungfu-frankfurt.de](http://www.shaolin-kungfu-frankfurt.de)



# Nützliche Infos zur China Reise

Allgemein ist China ein schönes und auch sicheres Land für Reisen. Mit den folgenden Infos möchten wir dir bei den Vorbereitungen für unsere China Reise helfen. Wenn du weiter Fragen hast oder Hilfe benötigt, sprech uns gerne jederzeit an!

## Reisestecker

In China gibt es drei verschiedene Steckdosen. Ihr benötigt trotzdem keinen Adapter, da der in Deutschland übliche Eurostecker (Typ-C) im Hotel in die Steckdosen passt.



← Eurostecker (Typ C)

ACHTUNG: Schuko-Stecker aus Deutschland (die dicken runden) passen nicht!

## Reisekrankenversicherung

Die Krankenversorgung in China ist gut, kostet aber natürlich auch Geld. Daher empfehlen wir jedem eine Auslands-Reisekrankenversicherung abzuschließen! Wir können hier leider keine Empfehlung geben, aber mit Google findest du schnell was Passendes.

## Reiseapotheke, Mückenspray, Sonnencreme

Denk bitte daran benötigte Medikamente in ausreichender Menge, Pflaster, Schmerztabletten, etc. mitzunehmen! Mückenspray und Sonnencreme können wichtig sein, je nach Wetterlage im Oktober.

Mückenspray wie Autan und ähnliche helfen in Asien nur wenig bis gar nicht. Daher empfehlen wir dir bei Bedarf [Anti Brumm Ultra Tropical](#) (nicht das normal Anti Brumm!) mitzunehmen.

## Einkaufen in China (WeChat und Alipay)

Bargeld benötigt ihr in China nur selten. In China wird so gut wie überall mit WeChat oder Alipay bezahlt. In beiden Diensten kannst du inzwischen eine deutsche VISA oder Mastercard hinterlegen. Wichtig ist, dass es eine vollwertige Kreditkarte ist und kein Debit-Karte!

Die besten Erfahrungen haben wir mit WeChat gemacht. Es empfiehlt sich aber beide Apps auf dem Handy installiert zu haben, da es hin und wieder mit einer von beiden, im Zusammenspiel mit der Kreditkarten-Security App zu Problemen beim Kauf kommt. Dann kann man auf die andere App ausweichen.

ACHTUNG! Bitte stell sicher, dass deine Kreditkarte, die du hinterlegst, für den Auslandseinsatz keine hohen Servicegebühren verlangt. Sonst werden die Einkäufe schnell sehr teuer!

Manche Geschäfte in China erheben über WeChat oder Alipay Zusatzgebühren bei der Zahlung. Das hat nichts mit der Kreditkarte zu tun und ist normal.

*Tipp:* Eine komplett kostenlos VISA Karte, mit 0€ Gebühren für den Auslandseinsatz ist die [awa7](#) von der Hanseatic Bank. Diese VISA Karte hat in WeChat und Alipay in China gut funktioniert und auch Kleinstbeträge werden ohne Gebühren abgerechnet.

## Smartphone – Mobile Daten

Ob du öffentliche WLAN Hot-Spots nutzen möchtest musst du für dich selbst entscheiden.

Abgesehen davon benötigst du für das Bezahlen mit Smartphone über WeChat und Alipay unterwegs eine Online-Daten-Verbindung.

Roaming-Gebühren sind sehr teuer, eine kostengünstige Alternative ist eine SIM-Karte oder eSIM für China.

Kauft die SIM oder eSIM schon vor der Reise in Deutschland! In China müsst ihr euch mit eurem Reisepass und Foto registrieren.

Es ist auch nicht immer möglich eine SIM mit einem ausländischen Reisepass zu bekommen.

Die beste Variante ist die eSIM, da ihr dann auch eure eigentliche SIM nicht aus dem Handy nehmen müsst. eSIM muss allerdings von eurem Handy unterstützt werden.

Wir haben mit dem Anbieter [Holafly](#) sehr gut Erfahrungen gemacht. Nicht der billigste Anbieter, hat aber bisher sehr gut funktioniert, allerdings bietet Holafly nur eSIM an.

Ob dein Smartphone eSIM fähig ist, kannst du auf der [Holafly](#) Seite herausfinden.

Andere Anbieter für eSIM und SIM findest du über eine Google-Suche. Leider haben wir hier keine Empfehlungen für dich. Achte darauf, dass der Tarif genügend Datenvolumen für dich enthält und der Tarif für China (Mainland / Festland) ist und nicht für Hongkong!

ACHTUNG: China verwendet im Handy-Netz teilweise andere Frequenzen als Europa und USA. Neue iPhones haben damit kein Problem. Ob dein Smartphone mit den China-Frequenzen kompatibel ist, kannst du [hier](#) herausfinden oder beim Hersteller erfragen.

### Weitere Hinweise zu Chinareisen

Das Auswärtige Amt der Bundesrepublik Deutschland stellt immer aktualisierte Hinweise zu Reisen nach China auf seinen Webseiten bereit. Bitte mach dich mit den Informationen rechtzeitig vor Reiseantritt vertraut:

<https://www.auswaertiges-amt.de/de/service/laender>

### Kleidung

Im Oktober liegt die Temperatur im Shaolin Tempel / Dengfeng zwischen 13-20 C°. Bitte bring dir für das Training entsprechend lange Kung-Fu Hosen, T-Shirt und auch eine Jacke oder einen Kung-Fu Anzug mit. Am besten in den Farben schwarz oder grau.

Bitte bring ausreichend Kleidung mit, da wir dort keine Möglichkeit zum Waschen haben.

Denk bitte auch an Alltagskleidung, die für Ausflüge praktisch ist.

### Visum

Für deutsche Staatsbürger ist nach derzeitigem Stand kein Visum erforderlich (Reisepass ist ausreichend), bitte informier dich vor Abflug über die Einreisebestimmungen, da sich diese auch kurzfristig ändern können!

### Straßenverkehr in China

Wenn ihr in China im Straßenverkehr und auf dem Bürgersteig unterwegs seid, dann seid bitte sehr aufmerksam, damit ihr nicht von Rollern oder anderen Verkehrsteilnehmern angefahren werdet. Es hört sich schlimmer an als es ist, nur kommen z.B. die Rollerfahrer aus allen Richtungen, aus denen man evtl. auch nicht damit rechnet. Auch beim Überqueren der Straße bei einer grünen Fußgängerampel müsst ihr auf Rollerfahrer aus allen Seiten kommend rechnen.

### Enthaltene Verpflegung

Während des Aufenthalts in China ist an jedem Tagen der Reise Frühstück, Mittag- und Abendessen enthalten (außer am An- und Abreisetag).

Die Verpflegung besteht immer (auch) aus vegetarischem Essen.

Mehrverpflegung, Getränke während des Tages oder essen gehen in Restaurants, außerhalb der normalen Verpflegung, müssen von jedem Teilnehmer selbst getragen werden.