

# **PROGRAM**

## **15 DAGAR PREL. MITTEN AV NOVEMBER 2009**

### *Följ med till Peking och Hainan tillsammans med Grand Master Fan Xiulan och Huvudinstruktör Niko Nygren.*

#### **Dag 1**

Avresa med flyg från Stockholm/Arlanda ca kl 18.05. Måltider och film ombord.

#### **Dag 2**

Ankomst till Peking ca kl 09:30 på morgonen. En buss möter och tar oss upp till Xiangshan, till Fan Xiulans hälsohem där vi ska träna qigong och göra utflykt till Biyuntemplet (som har givit metoden dess namn). Alla måltider ingår under vistelsen i Peking.

- Vila och Qi Gongträning på morgonen.
- Besök på Biyuntemplet.

#### **Dag 3**

• Transfer till flygplatsen på förmiddagen.

• Fortsatt flygresor till Hainan. Transfer till hotell HNA Resort Sanya (fem stjärnigt). Vi installerar oss och äter sedan en gemensam välkomstmåltid.

#### **Dag 4 till 12 i HAINAN**

Under dessa dagar ägnar vi totalt 2 heldagar åt studier av qigong och kinesisk medicin för Grand Master Fan Xiulan. (ett flertal utflykter, se nedan)

Dessa dagar ingår frukost, lunch och middag.

#### **Dag 4**

- Qi Gongträning på morgonen.
- Vi har en introduktion, lär känna hotellet och dess omgivningar, tränar, badar och vilar.

#### **Dag 5**

- Qi Gongträning på morgonen, Halvdagskurs med Fan Xiulan.
- Sol och bad under eftermiddagen.

#### **Dag 6**

- Qi Gongträning på morgonen, Halvdagskurs med Fan Xiulan.
- Utflykt till stan för massage. \*

#### **Dag 7**

- Qi Gongträning på morgonen, Halvdagskurs med Fan Xiulan.
- Sol och bad under eftermiddagen.

#### **Dag 8**

- Qi Gongträning på morgonen, Halvdagskurs med Fan Xiulan.
- Massage på eftermiddagen. \*
- Kvällsutflykt till hamnkrog. \*

#### **Dag 9**

- Qi Gongträning på morgonen, sol och bad under förmiddagen.
- Besök på TKM-sjukhus i stan.
- Massage på eftermiddagen. \*

### Dag 10

- Besök på Nanshangparken med dess tempel och berömda Guanyin-statyer.
- Vegetarisk lunch i parkens restaurang.

### Dag 11

- Transfer till Hotell med källvattenpooler (fem stjärnigt).
- Vi Slappnar av i poolerna med varmt källvatten m.m.
- Qi Gongträning, sol och källbad under dagen.  
Under båda dagarna ingår frukost, lunch och middag.

### Dag 12

- Qi Gongträning på morgonen, sol och källbad under dagen.

### Dag 13 PEKING

- Transfer till flygplatsen.
- Flyg tillbaka till Peking.
- Resa till vårt hotell i Peking.
- Vi besöker ”silkesvaruhuset” samt shoppingmetropolen ”vackra vattnets gränd”.

### Dag 14

- Qi Gongträning på morgonen.
- Sista chansen shopping.
- Avskedsmiddag.

### Dag 15

Frukost på hotellet.

Vi säger adjö till Kina för den här gången och bussen tar oss till flygplatsen, där vi går på Air Chinas flyg med återresa ca kl 13:40 och anländer till Stockholm/Arlanda ca kl 17.10 samma dag.

### Resans pris

Ca 18 950 Yuan\* (medlemspris) (\*vi räknar priserna i kinesisk valuta p.g.a. de svängningar den svenska kronan genomgått på senare tid) (**vid minst 15 personer**) per person, del i dubbelrum.

**OBS! Vid behov kan del av resekostnaden avbetalas med delbetalningar efter resan.**

För anmälan och ytterligare information, hör av Dig till  
Göran Jakobsson snarast möjligt gärna via e-mail  
eller lämna ett meddelande på telefonsvararen.  
OBS! Begränsat antal deltagare.

Välkommen att kontakta oss!

### **KINARESA NOVEMBER 2009**

Kontaktperson:

Göran Jakobsson

Storskärsg. 6. 6tr.115 29 Stockholm

Tel. 08-712 30 28 (tfnsvar.), mobil 070-712 24 64

e-post [goran.jakobsson@biyun.se](mailto:goran.jakobsson@biyun.se)

Med reservation för eventuella ändringar

# FAKTA

## Resans pris

Ca 18 950 Yuan\* (medlemspris) (\*vi räknar priserna i kinesisk valuta p.g.a. de svängningar den svenska kronan genomgått på senare tid) (**vid minst 15 personer**) per person, del i dubbelrum.

## Ingår i resans pris

- \* Flyg med Air China via Peking till Hainan med retur från Peking till Stockholm, ekonomiklass. Avresa från Stockholm/Arlanda. Måltider ombord.
- \* Inkvartering på turistklasshotell enligt program i Hainan och Peking med frukost, del i dubbelrum.
- \* I programmet angivna utfärder och programinslag och måltider (inklusive te som måltidsdryck) samt transfers, transporter och entréavgifter i samband med programmet. (Utflykter med \* ingår ej).
- \* Säkerhets- och passageraravgift från Stockholm/Arlanda.
- \* Visum Kina.
- \* Kurs med Grand Master Fan Xiulan på Hainan. Tolkning till svenska.
- \* Under dagarna på hälsohemmet ingår alla måltider, del i dubbelrum, sightseeing i Xiangshan området.
- \* Studiebesök på TKM sjukhus.

## Ingår inte i priset

- \* Resenär som reser utan resesällskap, men som inte vill beställa enkelrum, kan önska att dela dubbelrum med annan resenär av samma kön. Om ingen sådan resenär finns, måste resenären betala tillägg för enkelrum.
- \* De måltider som ej står med i programmet ingår inte.
- \* Massagebehandlingar.
- \* Besök på hamnkrogen.
- \* Golf, Hälsokonsultationer m.m. som kan arrangeras under resan.
- \* Avgift för utlandsbetalning till den kinesiska resebyrån.

## Kan beställas mot tillägg

- \* Enkelrumstillägg ca 3000 kr.
- \* Avbeställningsskydd 300 kr.
- \* Reseförsäkring: Europeiska trygghetscheckar. Broschyr från Europeiska Reseförsäkringar medföljer den bokningsbekräftelse du får från oss när du bokar resan. Försäkringen kan beställas genom oss. Observera att betalkorts-/kreditkortens reseförsäkring ofta inte ger tillräckligt skydd.

## **Vaccinationer, valuta, väderlek**

**Vaccinationer:** Inga obligatoriska. Rådgör med vaccinationscentral.

**Valuta:** Kan köpas i Sverige eller växlas på plats. Svenska sedlar accepteras men US-dollar/Euro (resecheckar eller kontanter) rekommenderas. Kreditkort accepteras av hotell och större butiker.

**Väder:** I November råder högsommarklimat i Hainan, höst i Peking.

**OBS:** efter att anmälningsavgiften betalats erhålls ytterligare information i dessa och andra praktiska frågor.

## **Anmälan, betalning, resevillkor, mm**

Anmälan görs till Göran Jakobsson som vidarebefodrar den till resebyrån Kinaresor som sedan skickar bekräftelse med inbetalningskort för anmälningsavgiften som skall betalas inom 10 dagar (under dessa dagar kan de lägga till/ta bort avbeställningsskydd och försäkringar). 10-14 dagar innan avresa skickas utskick 2 från resebyrån innehållande visum, delt.lista, flygbiljetter, tidtabell, bagagetaggar, Pekingkarta.

Slutbetalning av flygbiljetten ska vara resebyrån Kinaresor tillhanda senast 30 dagar före avresa. Minimum antal anmälda deltagare för resans genomförande är 15 personer. Angivna flygtider är preliminära, definitiva tider bekräftas i avresemeddelandet som distribueras 10-14 dagar före avresan. För mer information om Kina och Kinaresor rekommenderar vi er att läsa resebyråns hemsida: [www.kinaresor.se](http://www.kinaresor.se)

För frågor om programmet kontakta Göran Jakobsson

Slutbetalning av resterande resekostnad skall vara researrangören tillhanda senast 15 dagar före avresa. Betalningsinformation får du när du betalt anmälningsavgiften.

För anmälan och ytterligare information,  
hör av dig till Göran Jakobsson snarast möjligt gärna via e-mail  
eller lämna ett meddelande på telefonsvararen.  
Göran vidarebefodrar anmälningarna till resebyrån  
OBS! Begränsat antal deltagare.

Välkommen att kontakta oss!

## **KINARESA NOVEMBER 2009**

Kontaktperson:

Göran Jakobsson

Storskärsg. 6. 6tr. 115 29 Stockholm

Tel. 08-712 30 28 (tfnsvar.), mobil 070-712 24 64,

e-post [goran.jakobsson@biyun.se](mailto:goran.jakobsson@biyun.se)

Med reservation för eventuella ändringar