

PROGRAM

15 DAGAR 18 NOV – 2 DEC 2010

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

Dag 1 18 Nov

Avresa med flyg från Stockholm/Arlanda kl 18.25. Måltider och film ombord.

Dag 2 19 Nov

Ankomst till Peking kl 09:55 på morgonen. En buss möter och tar oss till hotellet och sen vidare till Xiangshan, där vi ska träna qigong och göra utflykt till Biyuntemplet (som har givit metoden dess namn). Alla måltider ingår under vistelsen i Peking.

- Besök på Biyuntemplet.
- Qi Gongträning vid templet.

Dag 3 20 Nov

- Frukost på hotellet.
- Lunch och transfer till flygplatsen.
- Fortsatt flygresan till Hainan. Middag på flyget.
- Transfer till hotell HNA Resort Sanya (fem stjärnigt).
Vi installerar oss på hotellet.

Dag 4 till 12, 21-29 Nov 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 21 Nov

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

Dag 5 22 Nov

- Qi Gongträning på morgonen, Halvdagskurs med Fan Xiulan.
- Sol och bad under eftermiddagen.
- Utflykt till stan för massage. *

Dag 6 23 Nov

- Qi Gongträning på morgonen, Halvdagskurs med Fan Xiulan.

Dag 7 24 Nov

- Qi Gongträning på morgonen, Halvdagskurs med Fan Xiulan.
- Sol och bad under eftermiddagen.
- Utflykt till stan för massage. *

Dag 8 25 Nov

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

Dag 9 26 Nov

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

Dag 10 27 Nov

- Besök på Nanshangparken med dess tempel och berömda Guanyin-statyer.
- Massage på eftermiddagen. *

Dag 11 28 Nov

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

Dag 12 29 Nov

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

Dag 13 30 Nov i PEKING

- Qi Gongträning på morgonen, sol och bad under dagen.
- Transfer till flygplatsen.
- Flyg tillbaka till Peking
- Resa till vårt hotell i Peking.

Dag 14 1 Dec

- Qi Gongträning på morgonen.
- Vi besöker ”silkesvaruhuset” samt shoppingmetropolen ”vackra vattnets gränd”.
- Avskedsmiddag.

Dag 15 2 Dec

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 kl 13:55 och anländer till Stockholm/Arlanda kl 16.35 samma dag.

Resans pris

8950 kr betalar du till KinareSOR för dina flygbiljetter och visum etc. 10 000 Yuan betalar du i kinesisk valuta till Beijing Par International Travel Service – den kinesiska resebyrån.* (medlemspris) (*vi räknar priset 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 NOV 2010

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

Med reservation för eventuella ändringar.

(Vi förbehåller oss rätten att göra programändringar vid behov.)

FAKTA

Resans pris

8950 kr betalar du till Kinaresor för dina flygbiljetter och visum etc. 10 000 Yuan betalar du i kinesisk valuta till Beijing Par International Travel Service – den kinesiska resebyrån.* (medlemspris) (*vi räknar priset 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 i Beijing 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.
- * Besöket 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 Yuan.
- * Avbeställningsskydd 300 kr.
- * Reseförsäkring: Europeiska trygghetscheckar. Försäkringen kan beställas genom Kinaresor. 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 April råder högsommarklimat i Hainan, vår 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 och flygbiljetter.

Slutbetalning av flygbiljetten ska vara resebyrån Kinaresor tillhanda senast 14 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

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 NOV 2010

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

Med reservation för eventuella ändringar