

Die Seele Thailands erspüren

Kultur, Massagen, Meditation & mehr

Wir haben für Sie die Höhepunkte Thailands zusammengestellt, damit Sie dieses faszinierende Land von seiner schönsten Seite kennen lernen und gleichzeitig die Seele des Landes erspüren können. Kultur, Meditation und vieles mehr - ganz im Einklang. Entdecken Sie mit uns das quirlige Bangkok, das alte Lampang und das Goldene Dreieck im Norden des Landes. Lassen Sie sich auf dieser Reise von der Schönheit dieses Landes und der Freundlichkeit der Thailänder verzaubern. Lernen Sie die sagenhaften Tempel und prachtvolle Pagoden, die kulturellen Schätze und die reichen Traditionen des Landes kennen. Die Lehre des Buddhismus fördert die Ausgeglichen- und Zufriedenheit. Auch erhalten Sie einen Einblick in die Thai- und Kräuterstempelmassage. Über Generationen hinweg wurde das alte Wissen weitergegeben - basierend auf den Lehren des Ayurveda und des Yoga. Die Kunst des Heilens hat in Thailand eine 2.500 Jahre alte Tradition - und im Mittelpunkt steht dabei die ganzheitliche Behandlung von Körper, Geist und Seele. Die innere Balance. Herzlich Willkommen in einer wunderbaren Welt!



Reiseprogramm:

1. Tag: Flug Deutschland - Bangkok

Sie fliegen von Frankfurt nach Bangkok, wo Sie am nächsten Morgen ankommen.

2.Tag: Ankunft Bangkok, Klong Tour per Boot

Ankunft in Bangkok, der „Stadt der Engel“. Nach Erledigung der Einreiseformalitäten werden Sie von Ihrer deutschsprachigen Reiseleitung empfangen und zum Hotel begleitet, wo Sie Ihr Gepäck deponieren können (Ihre Zimmer sind ab ca. 14 Uhr bezugsfertig).

Am späten Vormittag unternehmen Sie eine Fahrt auf den **Klongs per Boot**. Hierbei fahren Sie durch die vielen Kanäle der Stadt und erhalten einen ganz anderen Einblick in das Leben Bangkoks. Der Rest des Tages ist programmfrei.

Zusatzausflug am Abend: Loy Nava Dinner Cruise

Mit dem Shuttle gelangen Sie vom Hotel zum Taksin Bridge Pier, wo eine Teakholz-Reisbarke bereits auf Sie wartet. Nehmen Sie heute Abend bereits kulinarisch Einblick in die Kultur der Thais und genießen Sie besondere Köstlichkeiten der Thai-Küche. Und dabei können Sie immer wieder wunderbare Ausblicke auf den Fluss genießen.

3. Tag: Bangkok: halbtägige Stadtrundfahrt per Rad & Wat Po Massageschule

Frühstück

Am Morgen geht es **per Rad auf eine Erkundungstour** durch die quirlige Stadt. In Bangkok leben auf einer Fläche von ca. 1.560 km² rund 10 Millionen Menschen. Die thailändische Hauptstadt wurde 1782 gegründet und ist heute das kulturelle, politische, wirtschaftliche und

wissenschaftliche Zentrum des Landes. Während des Radausflugs besuchen Sie zusammen mit Ihrem Reiseleiter zum Beispiel das Old Custom House, den Ort, wo die ersten ausländischen Besucher einst in Bangkok eintrafen, Chinatown, den Blumen- und Gemüsemarkt, den Princess Mother Memorial Park und sehen den berühmten buddhistischer Tempel Wat Arun - den Tempel der Morgenröte, Wat Prayoon, Wat Kalayanamitr und Wat Aroon. Freuen Sie sich auf die wunderbaren Tempel und Pagoden der Stadt! Vielleicht erklärt Ihnen einer der Mönche auch etwas über das buddhistische Leben. Rechtzeitig zur Mittagszeit werden Sie dann zu einem lokalen Restaurant gebracht und können dort ein typisch thailändisches Mittagessen einnehmen (nicht inkl.).

Anmerkung Fahrradtour: Die begleitete Fahrradtour ist leicht und für alle Altersklassen geeignet. Dauer ca. von 9-13 Uhr.

Am Nachmittag steht **Wat Po**, gelegen in der historischen Altstadt und berühmt für seine Massagen, auf Ihrem Programm. Die Wat-Pho-Massage-Schule ist weltbekannt. Die **klassische Thai-Massage** gehört in Thailand zum Alltag. Sie besteht aus passiven Streckpositionen, die aus dem Yoga stammen, Dehnübungen, Gelenk- und Druckpunktmassagen. 10 Energielinien aus dem Ayurveda werden dabei behandelt. Hier haben Sie 2 Stunden Zeit zur Massagen und Entspannung. Die Thai-Massage ist im Reisepreis für Sie inbegriffen.

4. Tag: Bangkok - Lampang

Frühstück, Mittagessen

Gegen 08:30 Uhr werden Sie am Hotel abgeholt und es geht zum Wat Trimitr - dem Tempel des Goldenen Buddha. Entstanden ist er vor über 700 Jahren und wurde fast vollständig aus Gold gegossen. Danach fahren Sie durch Chinatown und besichtigen den Royal Grand Palace - ein Highlight der Stadt! Einst war der Grand Place, der große Palast, die offizielle Residenz der Könige von Siam. Der Eintritt für den Emerald Buddha Tempel ist inklusive. Mittagessen in einem lokalen Restaurant in der Stadt (inklusive).

Am Nachmittag geht es zum **Wat Mahathat**, um hier an einer **Meditation** teilzunehmen. Hier verbringen Sie rund 3 Stunden gesamt.

Im Anschluss werden Sie zur Hualampong Main Train Station gebracht und fahren gegen 18:00 Uhr von dort mit dem Zug nach Lampang, gelegen in der gleichnamigen Provinz (**Zugfahrt** 2. Klasse, klimatisierte Kabinen mit Etagenbetten). Sie übernachten im Zug.

5. Tag: Lampang

Frühstück

Nach der Ankunft am Bahnhof werden Sie durch Ihre neue Reiseleitung empfangen und besuchen den örtlichen **Morgenmarkt** der Stadt. Probieren Sie heute ein typisch thailändisches Frühstück. Danach geht es ins Stadtzentrum und Sie lernen die Sehenswürdigkeiten und Tempel Lampangs auf einer Stadtrundfahrt kennen. Seit Gründung der Stadt im 7. Jahrhundert war Lampang immer ein wichtiger kultureller Knotenpunkt des Landes. Zum Mittagessen haben Sie die Möglichkeit eine typische Nudel-Curry-Suppe zu probieren - ein klassisches Gericht im Norden Thailands (nicht inkl.).

Am Nachmittag beziehen Sie Ihre Zimmer und nehmen in einem nahegelegenen Tempel an einer ca. 2-stündigen **Meditation** teil, durch die Sie ein buddhistischer Mönch führt. Dieser spricht Thailändisch - Ihr Reiseleiter wird dabei übersetzen. Gewinnen Sie dabei ganz neue Energien und erspüren Sie gleichzeitig die Ruhe.

6. Tag: Lampang

Frühstück

Am Morgen besuchen das **Elephant Conservation Center**, wo sich kulturelles Interesse und Naturschutz verbinden. In diesem Schutzzentrum finden vor allem alte Elefanten ein neues Zuhause, auch werden kranke und verletzte Tiere versorgt. Hier können Sie Bananen erwerben und sie den Elefanten füttern.

Anschließend besuchen Sie den **Wat Phra That Lampang Luang** mit der wunderschönen goldenen Pagode. Ohne Übertreibung zählt er zu den faszinierendsten Tempeln im Norden des Landes. Rückkehr in Ihr Resort.

Am späten Nachmittag werden Sie in Ihrer Resortanlage in die **Kräuterstempelmassage** unterwiesen. Auf diesem **Workshop** erfahren Sie einiges über diese traditionelle Heilmethode, die auch im Ayurveda eine große Rolle spielt. Die heilsamen Kräuter befinden sich in erhitzten Beuteln. Anschließend haben Sie optional die Möglichkeit, eine Kräuterstempelmassage zu buchen (optional, Dauer ca. 1 Stunde).

7. Tag: Lampang - Goldenes Dreieck - Chiang Rai

Frühstück

Sie fahren weiter Richtung Norden in das sogenannte **Goldene Dreieck**. Dieses bildet die natürliche Grenze zwischen Birma, Laos und Thailand. Sie besichtigen das Opium House, denn der Opium-Anbau und Handel spielte in dieser Region einst eine große Rolle. Im Anschluss geht es zum **Wat Phrathat Jomkitti**, dem Tempel der alten Stadt Chiang Saen. Weiter geht es durch die Berge zu Ihrem nächsten Etappenziel: in das charmante Städtchen Chiang Rai, gelegen inmitten der malerischen Bergwelt im Norden Thailands.

8. Tag: Chiang Rai - Long Neck Frauen - Chiang Mai

Frühstück

Nach dem Frühstück erwartet Sie der **Wat Rong Khun** - der einzigartige weiße Tempel, der sich etwas außerhalb der Stadt befindet und für seine außergewöhnliche Architektur berühmt ist. Das Äußere des Tempels ist ganz in Weiß gehalten. Der Künstler Chalermchai Kositpipat erfüllte sich hier seinen eigenen Traum und erschuf sich einen besonderen buddhistisch-hinduistische Tempel. Und im Kontrast dazu geht es dann in das „**Schwarze Haus**“, das dem thailändischen Künstler Thawan Duchanee gehört. Am Nachmittag setzen Sie Ihre Thailand Reise nach Chiang Mai fort. Bekannt auch als die „Rose des Nordens“, bezaubert Chiang Mai durch seine malerische Lage am Ping-Fluss und inmitten einer atemberaubenden Landschaft. Auf dem Weg dorthin statten Sie den **Long Neck Frauen** einen Besuch ab - die Langhalsfrauen von Karen sind durch ihren besonderen Halsschmuck weltberühmt. Und auch das **Golden Horse Kloster** in Mae Chan erwartet Sie. Der Tempel des Goldenen Pferdes wurde vom ehemaligen Thai Boxer Phra Kru Ba Neua Chai, einem gläubigen Buddhisten, gegründet.

Zusatzausflug: Chiang Mai Nachtmarkt

9. Tag: Chiang Mai

Frühstück

Zunächst sehen Sie am frühen Morgen die **Almosengaben an die Mönche** - ein typisches Ritual der Thais. Danach besichtigen Sie einen der berühmtesten Tempel Thailands: den **Doi Suthep Tempel**, etwa 15 km außerhalb der Stadt gelegen. Genießen Sie den phantastischen Blick bei guter Sicht über Chiang Mai. Über 290 Stufen erreichen Sie diesen im

Jahre 1383 erbauten Tempel. Am Nachmittag haben Sie Zeit zum Erholen und für Massagen.

Zusatzausflug: Khantoke Dinner

Am Abend können Sie optional an einem besonderen Essen teilnehmen - dem Khanoke Dinner. Dieses wird auf großen Platten an niedrigen Tischen serviert. Umrahmt wird dieses Abendessen von festlicher Musik und einer traditionellen Tanzshow der verschiedenen Bergstämme.

10. Tag: Chiang Mai

Frühstück

Der Vormittag startet mit einer **Meditation und einem Gespräch mit einem Mönch** über den Buddhismus (Ihre Reiseleitung wird übersetzen). Lernen Sie zum Abschluss dieser Thailand Rundreise noch etwas mehr über den Buddhismus kennen.

Im Anschluss haben Sie noch etwas Zeit zur freien Verfügung.

Am späten Nachmittag werden Sie gegen 17 Uhr bei einem **Kochkurs** in der Baan Hong Nual Kochschule in die **Thai-Küche** unterwiesen. Im Laufe der Jahrhunderte vermischten sich vielfältige Einflüsse und erschufen die heutige Landesküche, die natürlich regional ihre Eigenheiten hat. Und natürlich „erschaffen“ Sie hierbei Ihr eigenes Abendessen und können die Reise gebührend beenden.

11. Tag: Chiang Mai - Flug via Bangkok nach Frankfurt

Frühstück

Nach dem Frühstück heißt es langsam Abschied nehmen. Sie werden zum Flughafen gebracht und fliegen mit Umsteigen in Bangkok zurück nach Frankfurt.

12. Tag: Ankunft in Frankfurt

Reisebegleitung: Adelheid Volk-Depner

Lizenzierte Ausbilderin für Sabaaydi®-Massagen, Dozentin in Heilpraktikerschulen

geplante Hotels:

Bangkok: Ramada Plaza Menam Riverside (off. Kat. 4 Sterne)

Lampang: Lampang River Lodge (off. Kat. 3 Sterne)

Chiang Rai: Phowadol Resort (off. Kat. 4 Sterne)

Chiang Mai: Ibis Style Hotel, Superior Zimmer (off. Kat. 3 Sterne)

(Änderungen vorbehalten)

- Verlängerung möglich -

Wichtiger Hinweis:

Der Tag der An- und Abreise dient lediglich der Erbringung der vertraglichen Beförderungsleistung. Programmänderungen aus sachlichen Gründen vorbehalten.

Leistungen:

- Linienflug von Frankfurt nach Bangkok und zurück von Chiang Mai via Bangkok in der Touristenklasse mit Thai Airways (oder gleichwertig)
- Flughafen- und Sicherheitsgebühren
- Transfer Flughafen - Hotel und zurück
- deutschsprechende örtliche Reiseleitungen
- 8 Übernachtungen in Hotels der guten und gehobenen Mittelklasse (Landeskat. 3-4 Sterne)
- 1 x Übernachtung im Zug, Zugfahrt (Nachtzug) Bangkok - Lampang in der 2. Klasse, Übernachtung in A/C Kabinen
- 9 x Frühstück
- 1 x Mittagessen
- Thai Kochkurs inkl. Abendessen
- Rundreise, Ausflüge und Besichtigungen inkl. Eintrittsgebühren, wie beschrieben
- Besuch Massageschule Wat Po in Bangkok
- 1 x Thai Massage in Wat Po
- 2 Stunden Meditation in Lampang
- Workshop Kräuterstempelmassage
- 2-stündige Meditation in Lampang mit einem buddhistischen Mönch
- Meditation und Gespräch mit einem Mönch in Chiang Mai
- ausführliche Reiseunterlagen
- **Lion Tours Reisebegleitung ab/an Flughafen Frankfurt**

nicht eingeschlossen:

- Zusatzausflüge:
Loy Nava Dinner Cruise, Bangkok € 65,- p.P.
- Kräuterstempelmassage € 20,- p.P.
- Khantoke Dinner & Show in Chiang Mai € 19,- p.P.
- nicht genannte Mahlzeiten und Getränke, Trinkgelder, persönliche Ausgaben, Reiseversicherungen, sonstige nicht genannte Leistungen

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen, max. 16 Personen

Termin & Preise pro Person:

Reisetermin: 20.02.-03.03.2018

Preis im Doppelzimmer p. P.	Einzelzimmerzuschlag
€ 1.825,-	€ 255,-

Halbe Doppelzimmer sind auf Anfrage möglich.



Anmeldeformular

Bitte ausgefüllt senden an:

Lion Tours Seminarreisen, Am Kirchfeld 11, 63743 Aschaffenburg
oder per Fax an: 06028 - 9917 190

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgendem Seminar an:

Seminar: _____ **Termin:** _____

Unterbringung im: Doppelzimmer: () Einzelzimmer: ()

Seminarpreis: _____

Anschrift:

Vor- und Nachname: _____

Geburtsdatum: _____

zweite Person (*falls angemeldet*):

Vor- und Nachname: _____

Geburtsdatum: _____

Straße: _____

PLZ / Ort: _____

Tel. / Fax: _____

E-Mail: _____

Datum/Unterschrift: _____

Reisebedingungen & Haftungsausschluss:

Es gelten die Reisebedingungen, die wir Ihnen auf Wunsch gerne im Vorfeld zusenden und die Sie auch auf unserer Homepage unter <http://www.liontoursseminarreisen.de/ueberuns/agbs/> finden.

Sie entscheiden selbst, inwieweit Sie sich auf die angebotenen Prozesse einlassen und handeln eigenverantwortlich. Wir und die Seminarleiter haften nicht für Schäden an Eigentum und Gesundheit. Die angebotenen Seminare dienen der Wissensvermittlung und Selbsterfahrung. Sie sind keine Therapie und ersetzen keinen Arztbesuch. Wir empfehlen den Abschluss einer Seminar- oder Reise-rücktrittskostenversicherung.

<http://www.lion-tours-seminarreisen.de>