



Japanreise – Info

vom 4.-25.11.2025

Meditieren – Pilgern - Lernen

Info und Bilder nur zum internen Gebrauch





Ostasien hat eine andere Art menschlicher Kultur und Kreativität entwickelt, als dies in europäischen Kulturen der Fall war und ist. Das betrifft die grundlegende Einstellung zu Leben und Tod, zur Natur, zu den sozialen Beziehungen und vor allem dem Verhältnis von Individuum und Gesellschaft.

Wir machen uns nun auf, diese fremde (und doch auch wieder nahe) Welt sinnlich zu erleben – die Gerüche, die Farben, die Klänge, die grandiosen Landschaften, die kultivierte Herzlichkeit der Menschen.

.....

Das brodelnde Alltagsleben und die Kultur der Stille. Die grandiosen Architekturen in Vergangenheit und Gegenwart. Die tiefe Prägung durch den Buddhismus und eine grundlegend ästhetische Haltung zur Wirklichkeit.

Wir werden reisen und pilgern.

Neben den Erläuterungen zu Kunst und Religion werden wir morgens

(je nach räumlichen Gegebenheiten) meditieren und Einführungen in Zen-Texte hören. Vorträge zur japanischen Philosophie, Kunst und Religion hören, interpretiert auf dem Hintergrund der chinesischen Geisteswelt. (MvBrück)

Tagesablauf ungefähres Schema:

6.45 Uhr Morgenmeditation individuell – in einzelnen Hotels gemeinsam

7.30 Uhr Frühstück

8.00/8.30 Uhr Aufbruch

Besichtigung

Meditation bzw. Vortrag unterwegs, z.Bsp. in einem Tempel oder Park (aufblasbare Kissen bzw. Klapphocker führen wir mit)

13.00 Uhr Pause für Bentobox oder Snack (eigenverantwortlich)

Besichtigung

16.00/17.00 Rückkehr zum Hotel

Freie Zeit

Abendessen teils gemeinsam, teils eigenverantwortlich



Unsere Reiseroute:

Änderung sind je nach Situation vor Ort möglich. Für die Reise steht uns ein 24 Personen Reisebus zur Verfügung

Abflug: München 11.30 Uhr, Treffen am Gate: 8.30

Etappe 1 Tokyo (5.-7.11.) / Kamakura: (7.-09.11.)



Erste Station ist Tokyo. Dort haben wir am Ankunftstag ein Welcome Dinner und am nächsten Tag Zeit, ein paar Eindrücke in Tokyo zu sammeln. Vermutlich sehen wir den Asakusa, Ueno Park (Nationalmuseum) Meiji-Schrein



Auch das Edo-Tokyo-Feilichtarchitekturmuseum besuchen wir (<https://www.newsweek.com/sponsored/take-virtual-tour-edo-tokyo-museum>)

2 Übernachtungen - 5.-7-11. The b Ginza Hotel



Kamakura wird ein weiterer Schwerpunkt.
Hier sehen wir den Hasedera Schrein &
Großen Buddha



mit
Steingarten
von Muso
entworfen:



Außerdem
unternehmen wir eine
zweistündige
Wanderung über die
Berge von Kita-
Kamakura und dem
Kenchoji (Tempel)
zum Zuisen-ji



Kenchoji is one of the five great Zen temples of Kamakura. It was founded in 1253, and was the first ever Zen dojo built in Japan. Its sanmon gate, Buddha hall and karamon



Kamakura



1 Übernachtung 07.-09.11.

Kamakura Prince Hotel (**) – weiter mit Tagesgepäck**



Etappe 2 Minobu (10./11.11.)

Weiter geht es etwas westlich zum
Kawaguchiko Fuji Visitor Center,
In Kitaguchi besuchen wir den Hongo Fuji
Sengen Schrein,



den Oishi Park
(Fujiausblick)



**Tempel –
Minobu**



Übernachtung 09./10.11.

Tempel : Kakonrinbou - Tagesgepäck

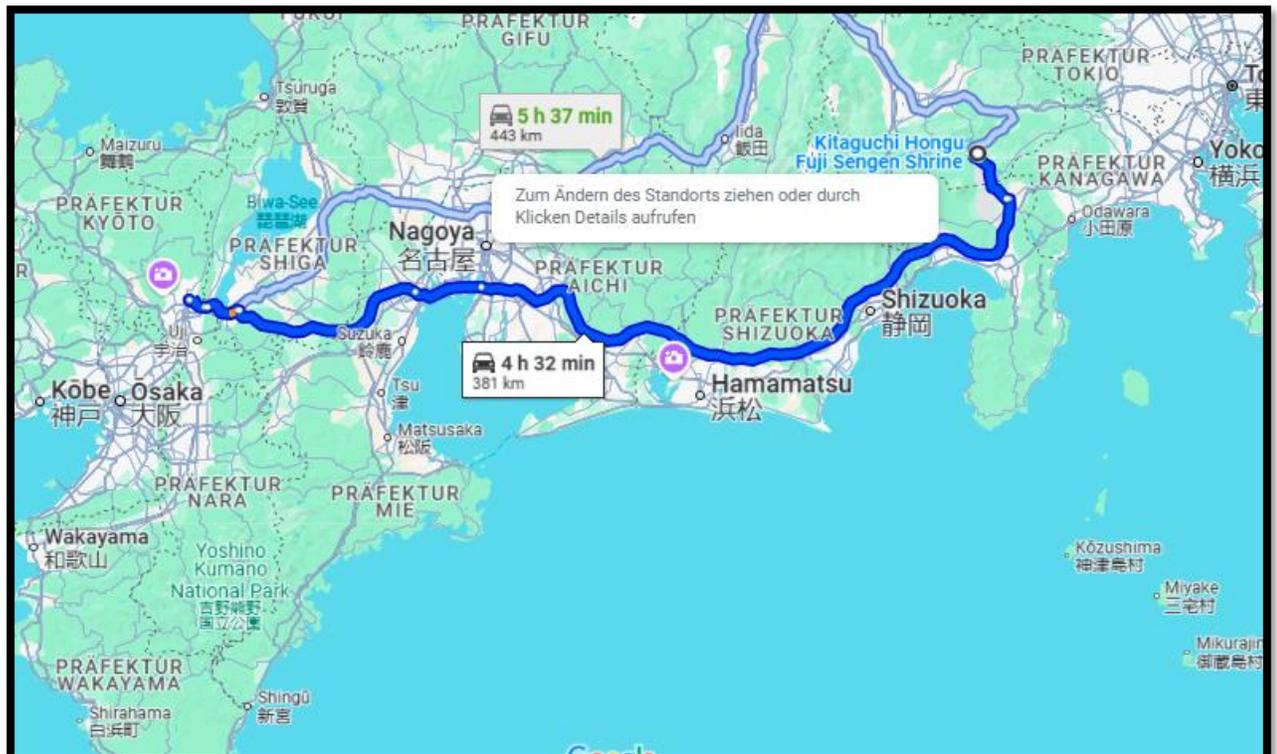
(alle Zimmer mit Bad – bequeme Futonbetten)

https://www.tripadvisor.be/Hotel_Review-g1121179-d6923066-Reviews-Temple_Lodging_Kakurinbo-Minobu_cho_Minamikoma_gun_Yamanashi_Prefecture_Koshinetsu_Ch.html

Kurzer Fußweg in das kleine Dorf, 287 Stufen zum Kuon-ji-Tempel hinauf.
Ruhiges Gelände und tolle Aussicht von dort.



Nach der Fröhandacht im Tempel geht es
mit dem Shinkansen nach **Kyoto**

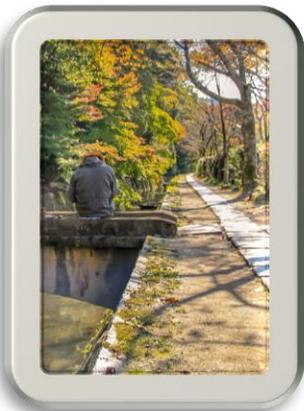




Etappe 3 Kyoto und Nara: (10.- 13.11.)

In Kyoto werden wir in Michaels Kloster Tenryu-Ji ein dreistündiges Exklusiv-Programm mit festlichem Essen haben.
Auch Zeit für Stille im Bambusgarten.

Außerdem ist Zeit für den Philosophenweg und



den Nanzen-Ji Tempel

Weitere Stationen in Kyoto sind:

Sanjusangendo,
Und das Nijo-Jo
Castle





In **Nara** besuchen wir den Naramachi Markt,



den Todai-Ji Tempel mit
Museum

sowie den Toshodai-Ji
Tempel,

[\(https://www.alojapan.com/1017568/walk-tour-at-nara-toshodai-ji-temple-japan-travel-vlog/\)](https://www.alojapan.com/1017568/walk-tour-at-nara-toshodai-ji-temple-japan-travel-vlog/)

Auch dem Horyuji Tempel statten wir einen Besuch ab. Er gehört zum UNESCO-Weltkulturerbe, und auf seinem Gelände befinden sich die ältesten erhaltenen Holzgebäude der Welt und außerdem viele japanische Nationalschätze



**3 Übernachtungen 10.-
13.11.**

**Miyako Hotel Kyoto
Hachijo (****)**



Etappe 4 Kii Halbinsel: (13.11.- 16.11.)

Nun geht südlich von Kyoto auf die Kii - Halbinsel

Koyasan, der wohl mystischste der heiligen Berge Japans, lässt sich nicht beschreiben. Man muss ihn erleben. Eine religiöse Stadt, die sich lange in sich selbst verschlossen hatte, lädt mit ihren Tempelgasthäusern und der Waldnekropole zu einer spirituellen Reise ein. (<https://www.japan-experience.com/de/alles-uber-japan/koyasan>)



In **Koyasan** besuchen wir **Okuno-in**, den Friedhof der wartenden Geister,

**Tempel -
Koyasan**

übernachten ein zweites Mal in einer Tempelherberge

1 Übernachtung 13./14.11. – Tagesgepäck

Alle Zimmer mit Bad – Onsen M/W getrennt

<https://eng-shukubo.net/shukubo/sekisho-in/>

The shukubo was founded in 923, in the middle of Heian period, and after that in 1331 when the Kamakura Imperial Prince Moriyoshi lived in residency, following Akamatsu Norimura's lead and after being called Enshin, became the family cemetery of the Akamatsu family and descendants of the Akamatsu family during the Edo period, became the family cemetery for the Hosokawa,

Arima and Kuroda families, and along with the eleven faces of Kannon are statues showing their personal genealogies.

There is also a wooden sculptured tiger called Jingoro Sasaku.



Wir besuchen den
Kongobu-Ji, den
Haupttempel der
buddhistischen
Koyasan Shingon
Schule mit dem
berühmten Steingarten





Kii-Katsuura: Nachi Taisha



Der Kumano Nachi Taisha Schrein ein liegt in den Wäldern um die Stadt Nachi Katsuura. Er liegt direkt neben dem Tempel Seigantoji und dem berühmten Wasserfall Nachi no Otaki und gehört mit zum UNESCO Weltkulturerbe der Region zusammengefasst unter dem Namen "Sacred Sites and Pilgrimage Routes in the Kii Mountain Range".

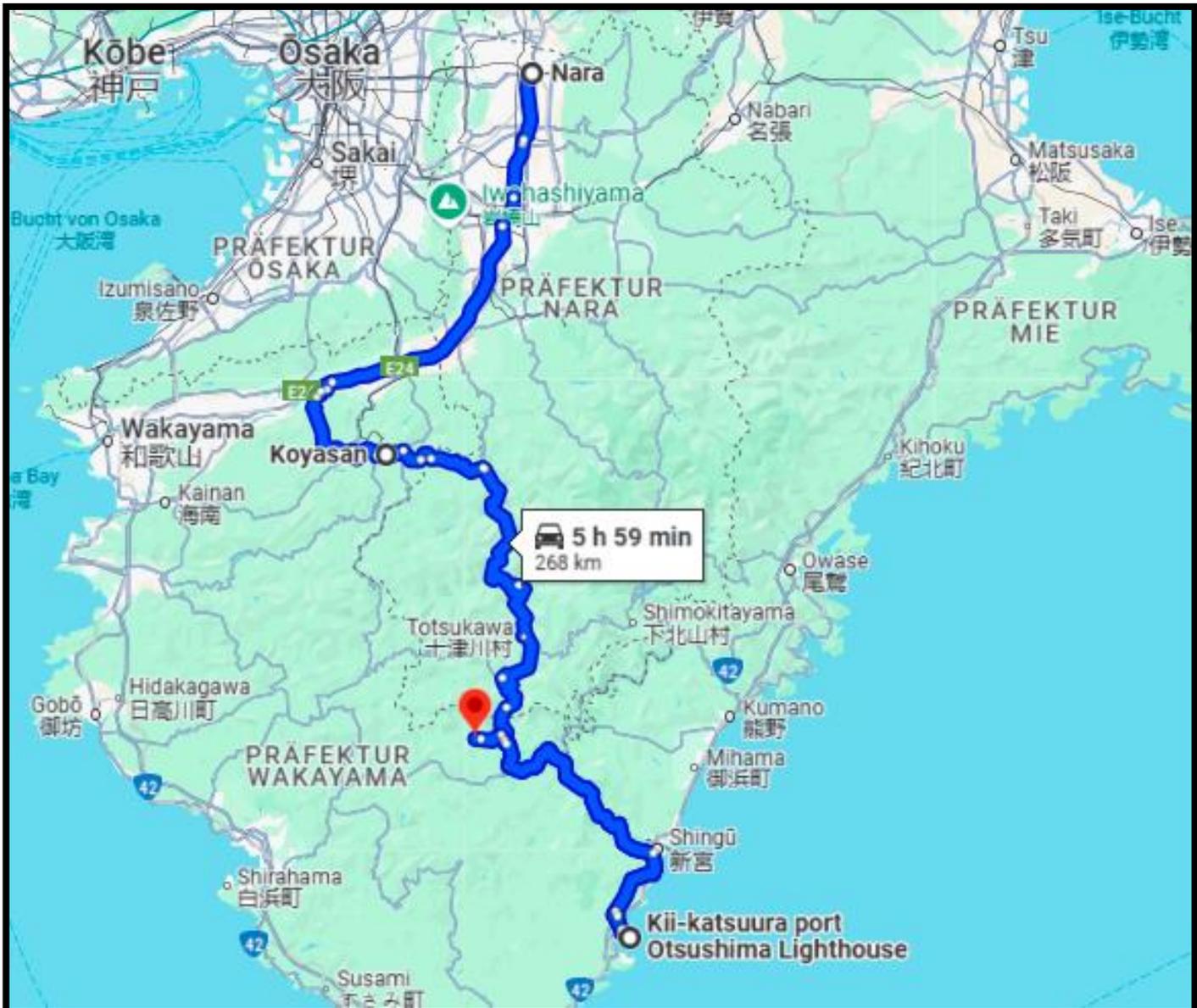


Der **Kumano Kodo** Pilgerweg beginnt bei Hosshinmon-Oji. Wir wandern bis zum Hauptschrein des Pilgerweges, dem **Kumano Hongu-Taisha** (8km, ca 2-3h, überwiegend bergab, nicht zu steil). Es gibt hier für nicht-Wanderwillige die Möglichkeit, mit dem Gruppenbus zum Hauptschrein zu fahren, da dieser die Gruppe dort wieder einsammeln wird.





2 Übernachtung 14.-17.11. – Hotel New Palace Shingu – weiter mit Tagesgepäck





Tag zur freien Verfügung

Sehenswürdigkeiten in der Umgebung sind z. B. Ruins of Shingu Castle (0,4 km), Jofuku Park (0,5 km) und Shingu Inosawa Ukijima Plant Community (0,3 km).



Der Fahrradverleih der Shingu City Tourist Association ist eine hervorragende Möglichkeit, die Stadt und Umgebung in Ihrem eigenen Tempo zu erkunden.



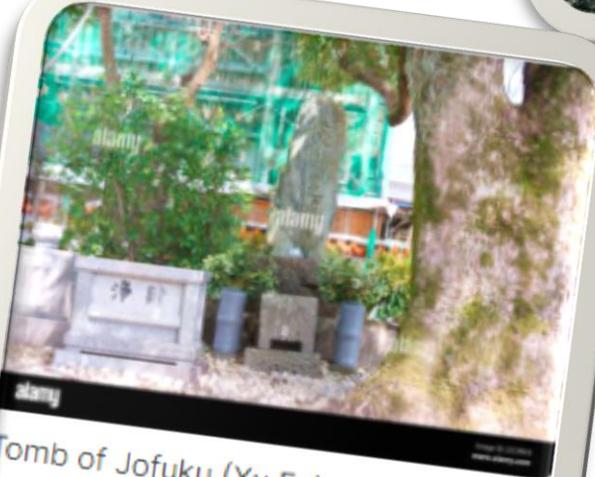
- Yunomine Onsen: Eine historische Stadt mit heißen Quellen, in der Pilger seit Jahrhunderten ihre Seele reinigen.
- Maruyama Senmaida: Terrassenförmig angelegte Reisfelder mit atemberaubenden Ausblicken, besonders schön bei Sonnenuntergang (etwa eine Autostunde von Shingu entfernt).





Erkundung der natürlichen Schönheit von Shingu: Der Kumanogawa-Fluss und die Dorokyo-Schlucht

Die natürliche Umgebung von Shingu bietet Besuchern die Möglichkeit, die raue Schönheit des Kii-Gebirges zu erleben. Der Kumanogawa-Fluss, der durch die Stadt fließt, war jahrhundertlang ein wichtiger Transportweg und ist auch heute noch eine große Attraktion. Eine der beliebtesten Aktivitäten



Tomb of Jofuku (Xu Fu) at Jofuku Pa...
www.alamy.com



Jofuku Park - Japanoholic.dk

für Besucher sind die Dorokyo-Schlucht-Bootsfahrten. Dieses aufregende Erlebnis ermöglicht es Ihnen,:

- Fahrt auf dem Kumano-Fluss in **traditionellen Holzbooten**, die denen ähneln, die früher von Pilgern benutzt wurden.
- Genießen Sie eine **90-minütige Fahrt durch die dramatische Dorokyo-Schlucht** mit ihren unberührten Gewässern und steilen Klippen.
- Lauschen Sie den sachkundigen Führern, die Ihnen Geschichten über die Geschichte des Flusses erzählen und Sie auf die örtliche Tierwelt aufmerksam machen.
- Erleben Sie die natürliche Schönheit, die spirituelle Sucher seit Jahrhunderten inspiriert hat.

Die Bootstouren finden zweimal täglich statt (außer im Winter) und bieten eine einzigartige



Perspektive auf die Landschaft, die die Geschichte und Kultur des Shingu geprägt hat.

Einzigartige kulturelle Erlebnisse in Shingu

Neben den Schreinen und Naturwundern bietet Shingu seinen Besuchern eine Reihe einzigartiger kultureller Erlebnisse, die einen Einblick in die reiche Geschichte und die Traditionen der Region geben.

Der **Jofuku-Park** ist ein Zeugnis für die Verbindung von Shingu mit alten chinesischen Legenden. Der Park erinnert an Xu Fu (im Japanischen als Jofuku bekannt), einen chinesischen Gelehrten, der angeblich auf der Suche nach dem Lebenselixier nach Japan kam. Besucher können:

- Das **verschnörkelte Tor im chinesischen Stil** bewundern.
- Jofukus Grab und eine moderne Statue zu seinen Ehren besuchen.
- Tendaiuyaku probieren, einen Heiltee, der aus den Blättern eines lokalen Baumes gebraut wird, dem heilende Kräfte nachgesagt werden.

Für diejenigen, die sich für die lokale Küche interessieren, bietet Shingu zahlreiche Möglichkeiten, regionale Spezialitäten zu probieren:

- Das **Jofuku Sushi** in der Nähe des Bahnhofs Shingu ist berühmt für sein Sanma-Sushi, eine lokale Delikatesse aus pazifischem Saurier.
- In der Stadt gibt es eine Vielzahl von Restaurants, die fangfrische Meeresfrüchte aus dem nahe gelegenen Kumano-nada-Meer servieren.
- Traditionelle Izakayas bieten die Möglichkeit, in geselliger Atmosphäre lokale Gerichte zu probieren.



Kulturinteressierte können auch die literarischen Verbindungen der Stadt erkunden, einschließlich der Stätten berühmter Schriftsteller wie Haruo Sato, dessen ehemaliges Wohnhaus in der Nähe des Kumano Hayatama Taisha-Schreins zu einer Gedenkhalle umgebaut wurde.

<https://www.japan-experience.com/de/all-about-japan/wakayama/attractions-excursions/shingu>



Etappe 5 Kyushu & Co: (17.11.- 25.11.)

2 Übernachtung 17.-19.11. –

Oriental Hotel Hiroshima (**) – Tagesgepäck**

Hieroshima nutzen wir als Basis zum Besuch von Miyajima.

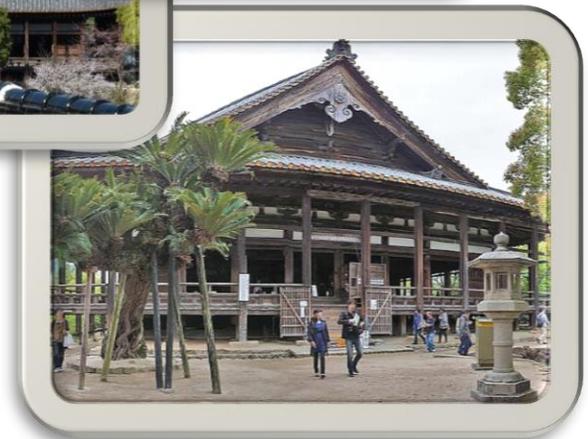
„Miyajima ist eine kleine Insel ganz in der Nähe von Hiroshima. Offiziell ist sie **eine der drei schönsten Landschaften Japans**.

...Besonders bekannt ist Miyajima für sein **rotes Torii**, das den Eingang zum **Itsukushima-Schrein** bildet. Bei Flut scheint es im Wasser zu schweben.“

<https://verliebt-in-japan.de/miyajima/>

Außerdem besuchen wir den **Hokoku-Schrein**, der ursprünglich eine buddhistische Bibliothek war.

Einen Ort der Ruhe finden wir beim **Daishoin Tempel**



“ Der Daisho-in-Tempel in Miyajima ist ein Ort von tiefer Spiritualität und Schönheit. Am Fuße des Berges Misen gelegen, bietet dieser alte buddhistische Tempel meditative Stille und eine verwunschene Atmosphäre. Entlang des Eingangsweges werden die Gäste von Hunderten von Jizo-Statuen begrüßt, die Kinder darstellen, die zu früh gestorben sind. Die Besucher können



die verschiedenen Tempelgebäude erkunden, den Wald der Tausend Laternen bewundern und die imposante Kannon-Statue bestaunen. Zwischen den uralten Bäumen und heiligen Pfaden strahlt der Daisho-in-Tempel ein Gefühl der Gelassenheit aus und bietet einen perfekten Ort für Kontemplation und Besinnung."

<https://www.japanfuralle.de/japan-plane-deine-reise/japanische-staedte/miyajima/was-es-in-miyajima-zu-sehen-gibt/>

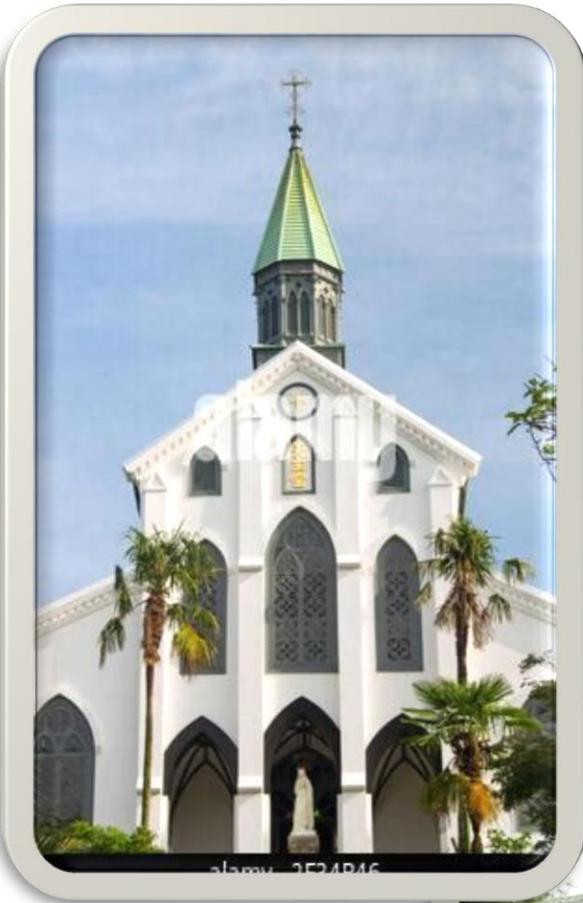


In **Hieroshima**
besuchen wir
den
Friedenspark,

in **Nagasaki**

das **Museum der 26
Märtyrer,**





die Oura Kirche,

und Glover Garden



2 Übernachtung 19.-21.11. – ANA Crowne Plaza Nagasaki



Weiter geht es nach **Unzen Onsen**. Der Unzen Nationalpark. War der erste Nationalpark Japans und ist geprägt von



Vulkanismus und Heilbädern. Die Unzen-Thermen bestehen aus 30

Thermalquellen. Wanderwege führen durch die dampfende Landschaft. Die letzten Ausbrüche waren von 1990 bis 1995. Die Hauptattraktion des Parks ist der Krater des Fugendake. Von dort kann man bei klarem Wetter bis zum 76 Kilometer entfernten Vulkan Aso blicken



Bei der **Burg Shimarabara** finden wir im Museum Materialien zur Geschichte des Christentums in der Gegend





Mit der Fähre geht es von Shimabara nach Kumamoto

Die Fahrzeit beträgt eine Stunde.



Hier besichtigen wir die Festung, die zu den schönsten Japans zählt.



Hier erleben wir die Kunst der Architektur des 17. Jahrhunderts. Gewaltige Steinmauern, hohe Wehrtürme und andere historische Gebäude befinden sich auf einem Areal von ca. 100 Hektar

Im Suizenji-Parks bekommen wir Einblicke in die japanische Gartenkultur

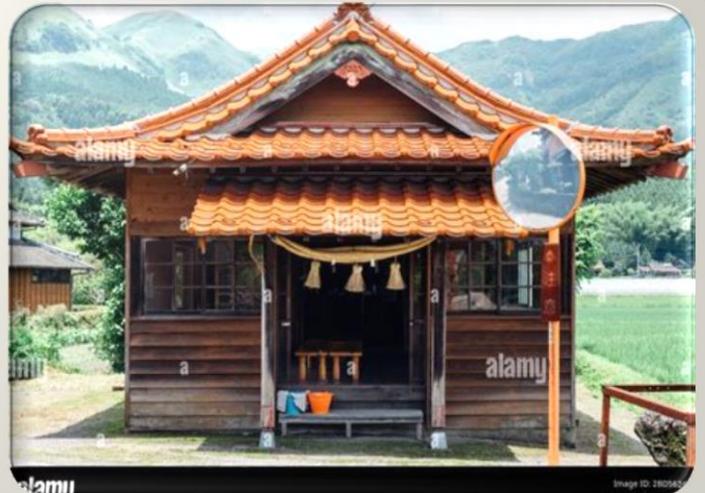


1 Übernachtung 21./22.11. –

Daiwa Roynet Kumamoto/Ginzadori Premier



Weitere Highlights sind in **Aso** der
Aso-Schrein



Und in **Takachiho**
nicht nur die
atemberaubende
Schlucht



sondern auch der
Awanoiwato Schrein



Und der Takachiho Kagura Schrein.

Den letzten Abend begehen
wir mit einem
Abschiedsdinner

1 Übernachtung
23./24..11. –
Nikko Oita Oasis
Tower (**)**





Am Abreisetag ist vormittags Gelegenheit für
eine Wanderung durch die 7 Höllen
(heißen Quellen) von Beppu

1. Die Meerhöhle
2. Die Höhle des geschorenen Mönchs
3. Die Küchenhöhle
4. Die Höhle des weißen Teichs
5. Die Bergdämonenhöhle
6. Die Blutteichhöhle
7. Die Geysir-Höhle

2. Die Höhle des geschorenen Mönchs



Im heißen Dampf gegarte Eier mit einer Portion Salz.

1. Die Meerhöhle



3. Die Küchenhöhle



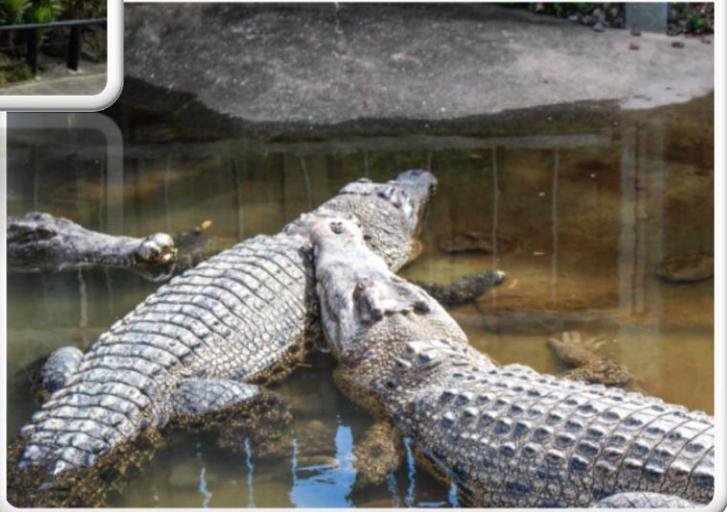
In der Küchenhöhle kann Wasser aus den heißen Quellen probiert werden. Aber Achtung heiß und schmeckt scheußlich.

Die Küchenhöhle (*kamado jigoku* かまど地獄) hat mir persönlich sehr viel Spaß gemacht. Dort kannst du Gemüse und Eier über heißem Dampf dämpfen und dann essen sowie vom heißen Onsenwasser probieren. Letzteres schmeckt allerdings nicht besonders. Traditionell werden hier auch heilende Dampfinhalationen angeboten.

Dampfinhalationen angeboten
Traditionell werden hier auch heilende
Dampfinhalationen angeboten
Traditionell werden hier auch heilende
Dampfinhalationen angeboten



ergdämonenhölle



6. Die Blutteichhölle



7. Die Geysir-Hölle



Die Höllen von Beppu sind eine Ansammlung von heißen Quellen, die allesamt bis zu 99 Grad Celsius erreichen und somit viel zu heiß sind, um darin zu baden. Stattdessen hat aber jede einzelne etwas ganz Besonderes an sich, beziehungsweise wurde aus touristischen Gründen dazu geformt. Von außergewöhnlichen Farben über blubbernden Schlamm bis hin zu Krokodilen und einem Geysir gestalten sich die Höllen von Beppu sehr unterschiedlich.

1. Die Meerhöhle

Ein rotes torii hinter den Rauchschwaden in der Meerhöhle in Beppu. Ein Schild mit dem Namen „Meerhöhle“ vor dem türkisblauen Wasser, das dieser Höhle ihren Namen verliehen hat.

Ein Schild mit dem Namen „Meerhöhle“ vor dem türkisblauen Wasser, das dieser Höhle ihren Namen verliehen hat. Die Meerhöhle (umi jigoku 海地獄) ist vielleicht die visuell beeindruckendste der acht Höllen. Ihr türkisblaues Wasser, das durch gelöste Mineralien gefärbt ist, erreicht Temperaturen von über 90°C. Die Quelle verdankt ihren Namen ihrem ozeanähnlichen



Aussehen, doch das Baden ist in allen sieben Höllen verboten, da das Wasser schlichtweg zu heiß ist. Dafür kannst du hier Eier kaufen, die direkt im heißen Wasser gekocht werden.

2. Die Höhle des geschorenen Mönchs



Aus dem Schlamm blubbern unentwegt dicke Blasen.

Die Hölle des geschorenen Mönchs (oniishibozu jigoku 鬼石坊主地獄) besteht aus blubbernden Schlammlöchern. Aus diesen steigen Blasen aus, denen die Hölle ihren Namen verdankt. Denn die Blasen erinnern an den kahl geschorenen Kopfs eine buddhistischen Mönchs. Die grauen, zähflüssigen Schlammbblasen entstehen durch die geothermische Aktivität unter der Oberfläche.

3. Die Küchenhöhle

In der Küchenhöhle kann Wasser aus den heißen Quellen probiert werden. Aber Achtung heiß und schmeckt scheußlich.

Die Küchenhöhle (kamado jigoku かまど地獄) hat mir persönlich sehr viel Spaß gemacht. Dort kannst du Gemüse und Eier über heißem Dampf dämpfen und dann essen sowie vom heißen Onsenwasser probieren. Letzteres schmeckt allerdings nicht besonders. Traditionell werden hier auch heilende Dampfinhalationen angeboten.

4. Die Hölle des weißen Teichs

Die weiße Hölle ist im Vergleich wenig spektakulär.

Die Die Hölle des weißen Teichs (shiraike jigoku 白池地獄) ist benannt nach ihrem milchig-weißen Wasser, das durch den hohen Gehalt an Calcium und anderen Mineralien entsteht. Der Dampf, der über dem Teich aufsteigt, schafft eine fast mystische Atmosphäre. Ein kleines Aquarium, das exotische Fische beherbergt, die im heißen Wasser überleben können, ist ebenfalls Teil dieser Anlage. Ich muss aber ehrlich sagen, dass dies die unspektakulärste der Höllen und das Aquarium schon in die Jahre gekommen ist.

5. Die Bergdämonenhölle

Zwei Krokodile in der Bergdämonenhölle.

Die Bergdämonenhölle (oniyama jigoku 鬼山地獄) würde ich rückblickend lieber auslassen. Dort werden auf engstem Raum eine Großzahl an Krokodilen gehalten. Natürlich interessant zu sehen, aber das Tierwohl wird wie leider so oft in Japan hinten angestellt.

Hier erfolgt der Transfer nach Shibaseki (siehe Infos oben)

6. Die Blutteichhöhle



Das Bild verdeutlicht, woher die Blutteichhölle ihren Namen hat. Die Blutteichhölle (chinoike jigoku 血の池地獄) ist optisch wieder ein Highlight, denn das Wasser ist komplett rostrot gefärbt. Dies kommt durch die hohen Eisenoxidkonzentrationen im Wasser. Früher wurde die Flüssigkeit dieser Hölle genutzt, um Farbstoffe und Salben herzustellen. Daher ist der Name naheliegend, erzählt aber zusätzlich eine Geschichte zum buddhistischen Höllenglaubens des Mittelalters. Damals verbreitete sich nämlich der Glaube, es gäbe eine spezielle Blutteichhölle als Strafe für Frauen, da diese zu Lebzeiten durch ihre

Menstruation und Geburt Unreinheit in die Welt gebracht hatten.

7. Die Geysir-Hölle

Ein echter Geysir schießt in Beppu auf Kyūshū im Halbstundentakt aus dem Boden.

Die Geysir-Hölle (tatumaki Jigoku 龍巻地獄) sieht erst Mal nicht außergewöhnlich aus, da es zunächst nicht Mal Wasser zu sehen gibt. Allerdings handelt es sich hierbei um einen der aktivsten Geysire der Welt, der alle 30 bis 40 Minuten für etwas 6 Minuten sprudelnd Wasser aus der Erde schießt. Und somit mein persönliches Highlight war, da ich davor noch nie irgendwo einen echten Geysir gesehen hatte.

Fußbäder

In vier Höllen gibt es ein Fußbad, vergiss also nicht ein kleines Handtuch einzupacken und dich so anzuziehen, dass du leicht zwischendurch eine kurze Auszeit nehmen kannst. Wenn du Spaß daran hast, Stempel zu sammeln, kannst du das an allen sieben Höllen tun. Es gibt dafür einen extra Flyer.

Empfehlung fürs Mittagessen: Das Gokurakutei an der Bluthölle. Es gibt leckere Gerichte wie Curry oder Burger. Ich persönlich mochte das gedämpfte Gemüse, das in einem Bambuskorb serviert wird.



Am Nachmittag geht es mit dem Bus nach **Fukuoka** und von dort aus fliegen wir abends zurück.





24.11.

Abflug Fukuoka: 20.55

Taipeh an 22.35 – ab 23.40

25.11.

Ankunft München 7.55

KOSTEN: (+/- 50€ voraussichtlich) steht in ca 3 Wochen fest.

DZ ca 5450

Flug ca 1140

EZ ca 6400

Flug 1140



*Hier kommt
noch ein
Foto von
unserem
GUIDE*