



Entschleunigung

Tee-Tradition

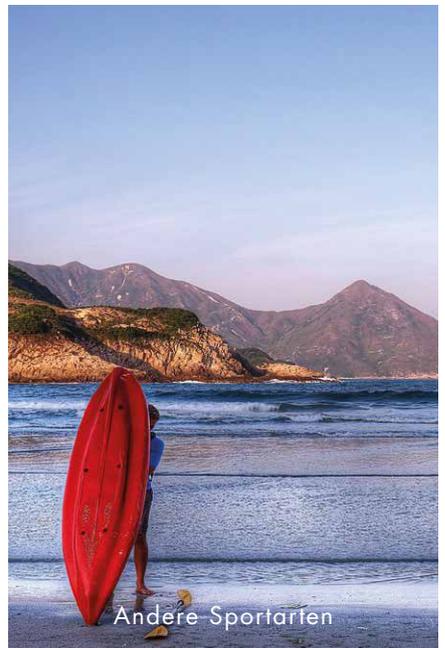


Tai Chi & Qigong

SPORT &  
ERHOLUNG

---

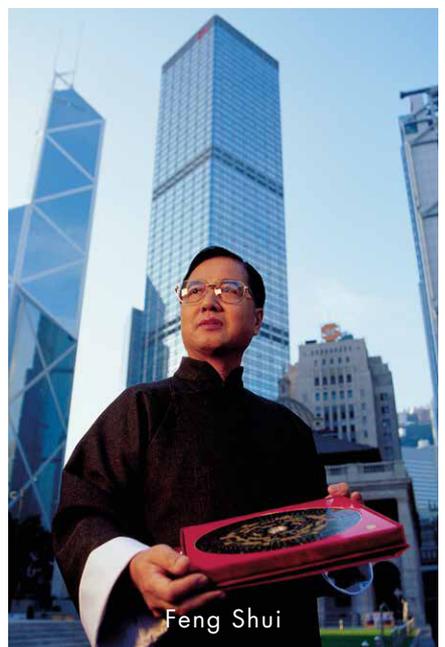
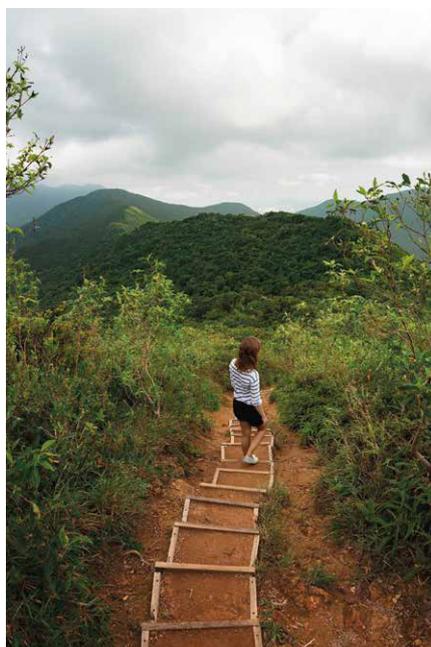
HONGKONG



Andere Sportarten



Wandern & Radfahren



Feng Shui

## SPORT UND ERHOLUNG IN HONGKONG



In Hongkong zur Ruhe kommen? Klingt nach einem Widerspruch. Aber die asiatische Megametropole bietet in vielerlei Hinsicht Möglichkeiten, Kraft für den Körper und Geist zu tanken. Im Mittelpunkt steht die **Feng Shui Lehre** – die sich damit beschäftigt, wie das Qi – die Lebensenergie – im positiven Fluss gehalten wird. Angewandtes Feng Shui findet sich nicht nur in der Architektur und Inneneinrichtung, sondern überall im chinesischen Alltag. Es soll neben Reichtum insbesondere auch Ausgeglichenheit und Zufriedenheit fördern.

Die **traditionelle chinesische Medizin** genießt auch heute noch ein hohes Ansehen in Hongkongs Bevölkerung und ist fester Bestandteil der medizinischen Vorsorge. In Hongkong werden mehr als ein Fünftel aller medizinischen Sprechstunden mit praktischen Ärzten der chinesischen Medizin vereinbart. In den traditionellen Apotheken reihen sich für westliche Besucher oft wundersam anmutende Tinkturen und Präparate.

Auch **Teezeremonien** haben sich als effektive Möglichkeit etabliert, im hektischen Alltag Hongkongs Pausen zum Durchatmen und Kraft tanken zu schaffen. Einst waren sie nur bei formellen Anlässen wie Hochzeiten üblich. Besucher können die beruhigenden Zeremonien in Teehäusern mit ihren vertäfelten Räumen, klassischem Keramikgeschirr und aromatischen chinesischen Tees erleben.

Für eine optimierte Lebensenergie stehen auch die Kampfkunst **Tai Chi** und die Meditationstechnik **Qigong**. Hongkongs öffentliche Parks werden insbesondere in den frühen Morgenstunden von Praktizierenden bevölkert, die sich in geschickter Koordination auf den hektischen Arbeitstag vorbereiten. Die Choreographie der anmutigen Bewegungen soll das innere Ying und Yang

des Körpers in Balance bringen - für Geist und Seele ebenso wie für den Körper selbst. Heute werden die zeitlosen Bewegungen regelmäßig in Hongkong ausgeübt, um Stress abzubauen und die Gesundheit zu fördern. Die meisten Hongkonger haben nichts dagegen einzuwenden, wenn interessierte Touristen mitmachen.

---

ANGEWANDTES FENG SHUI  
FINDET SICH NICHT NUR IN  
DER ARCHITEKTUR UND INNEN-  
EINRICHTUNG, SONDERN ÜBERALL  
IM CHINESISCHEN ALLTAG.

---

Auch in den Wellness- und Spaeinrichtungen Hongkongs spielt das Qi eine entscheidende Rolle. Die Anwendungen konzentrieren sich darauf, die Elemente ins Gleichgewicht zu bringen und so die Energie (Qi) freizusetzen. Dabei werden östliche und westliche Behandlungen und -Aktivitäten miteinander kombiniert.

Bedeutend actionreicher geht es abseits Hongkongs Wolkenkratzer-Kulisse zu. In den New Territories und den vorgelagerten Inseln lässt sich nicht nur im wahrsten Sinne des Wortes durchatmen. Ein mehrere Hundert Kilometer langes **Wander- und Radwegenetz** zieht Hongkongs Bewohner vor allem an den Wochenenden in die freie Natur. Aber auch abenteuerreiche **Sportarten** wie Tauchen, Kayaking und sogar Canyoning, Abseiling oder Paragliding sind in Hongkong möglich. In der Sonderverwaltungszone gibt es insgesamt sechs Golfclubs, davon sind zwei auch Besuchern zugänglich.



Hier geht's zur digitalen  
und multimedialen Version

noblekom.de/de/p/hk\_factsheets/  
► PDF „ÜBERSICHT Sport und  
Erholung“

### WEITERE INTERESSANTE THEMEN

Aktuell & Brandneu, Highlights & Superlative,  
Kulinark, Living Culture, Natur pur,  
Einkaufen, Kunst & Kultur

### KONTAKT

hongkong@noblekom.de  
noblekom.de  
discoverhongkong.com