

100

ERLEBNISSE IN JAPAN



Japan.
Endless
Discovery.

EXPERIENCE YOUR *Passions*

Japan ist ein Land voller unvergesslicher Erlebnisse. Erleben Sie einzigartige Abenteuer, die unverwechselbar japanisch sind, besuchen Sie außergewöhnliche Sehenswürdigkeiten und Orte, die eine eindrucksvolle Geschichte erzählen und lernen Sie die Einheimischen kennen, die ganz sicher Ihr Herz berühren und Eindrücke hinterlassen, die Sie noch lange nach Ihrer Rückkehr in Erinnerung behalten werden. Dies ist ein Reiseführer mit einhundert Ideen, die Sie dazu einladen, das Land und seine Kultur näher kennenzulernen.

Die aufgeführten Reiseziele sind in sieben Kategorien unterteilt: Tradition, Outdoor, Kochkunst, Städte, Natur, Kunst und Entspannung. Sie stellen die Bereiche dar, die für Besucher am interessantesten sind und in denen sich Japan und die Menschen des Landes besonders auszeichnen.

Der japanische Archipel, der eine Vielzahl von kleinen und großen Inseln umfasst, beherbergt eine bemerkenswerte

Vielfalt an regionalen Kulturen, Naturschönheiten und, sowohl alte als auch neue von Menschenhand geschaffene Wunder. Es ist ein Ort, an dem man den Lauf der Zeit hautnah miterleben kann, da jede der vier verschiedenen Jahreszeiten andere Highlights, Köstlichkeiten und Aktivitäten mit sich bringt.

Dieser Reiseführer führt Sie abseits der üblichen Pfade zu malerischen Dörfern, unberührten Wäldern, alten Tempeln, modernen Kunstmuseen, üppigen Gärten, feinsten Restaurants und vielem mehr. Lassen Sie sich tief in das Herz und die Seele Japans führen, wo Sie nicht nur altbekannte Sehenswürdigkeiten bewundern, sondern auch mit den Einheimischen interagieren, in ihre Kultur eintauchen und bleibende Erinnerungen schaffen können.

Es würde uns freuen, wenn unsere Ideen und Informationen dazu beitragen, Ihre Reise nach Japan zu einem intensiven und unvergesslichen Erlebnis zu machen.



TRADITION



OUTDOORS



CUISINE



CITIES



NATURE



ART

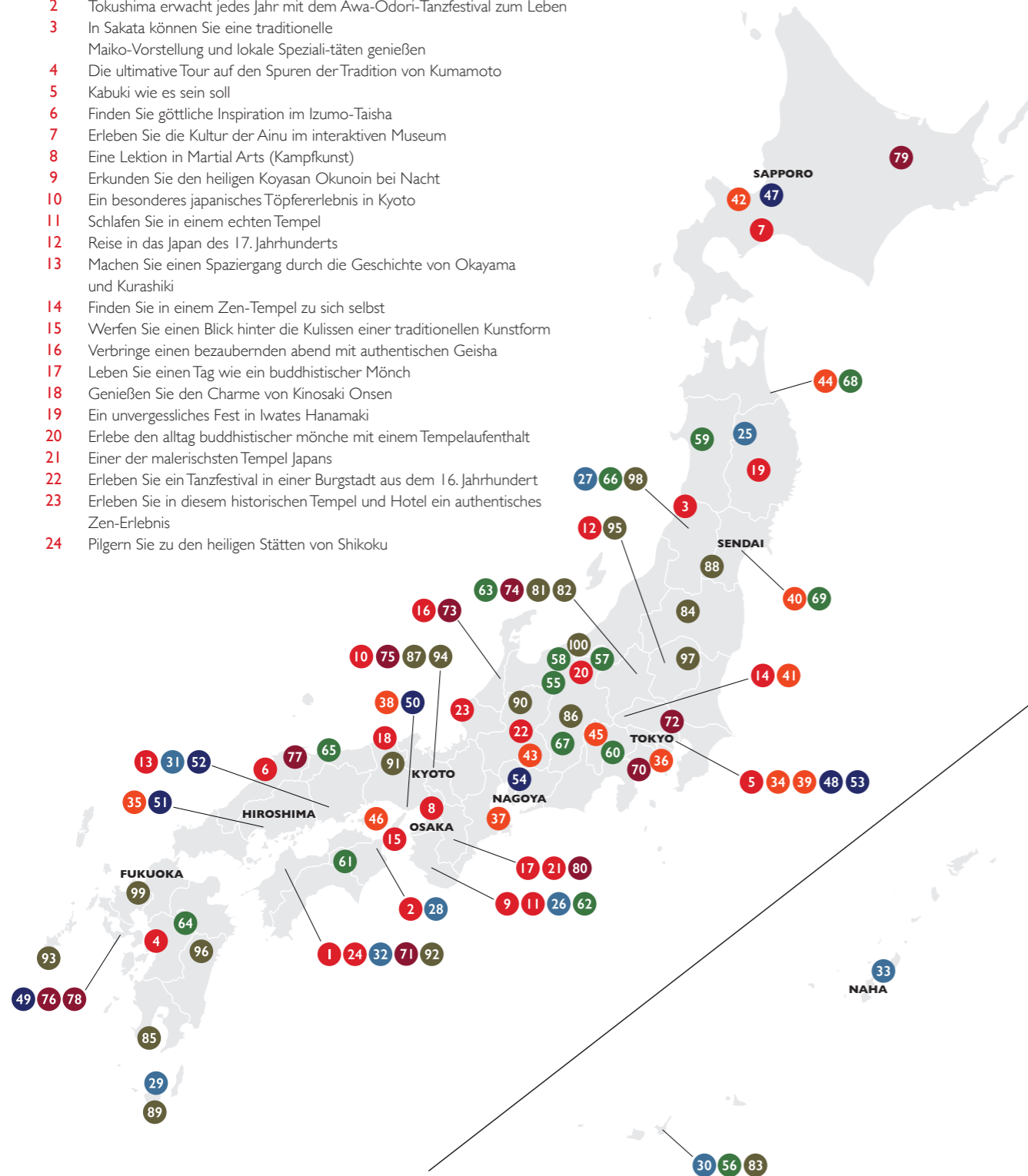


RELAXATION

CONTENTS

PASSION: *Tradition* page 6

- 1 Lassen Sie sich im Dogo Onsen verwöhnen
- 2 Tokushima erwacht jedes Jahr mit dem Awa-Odori-Tanzfestival zum Leben
- 3 In Sakata können Sie eine traditionelle Maiko-Vorstellung und lokale Spezialitäten genießen
- 4 Die ultimative Tour auf den Spuren der Tradition von Kumamoto
- 5 Kabuki wie es sein soll
- 6 Finden Sie göttliche Inspiration im Izumo-Taisha
- 7 Erleben Sie die Kultur der Ainu im interaktiven Museum
- 8 Eine Lektion in Martial Arts (Kampfkunst)
- 9 Erkunden Sie den heiligen Koyasan Okunoin bei Nacht
- 10 Ein besonderes japanisches Töpfererlebnis in Kyoto
- 11 Schlafen Sie in einem echten Tempel
- 12 Reise in das Japan des 17. Jahrhunderts
- 13 Machen Sie einen Spaziergang durch die Geschichte von Okayama und Kurashiki
- 14 Finden Sie in einem Zen-Tempel zu sich selbst
- 15 Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen einer traditionellen Kunstform
- 16 Verbringe einen bezaubernden Abend mit authentischen Geisha
- 17 Leben Sie einen Tag wie ein buddhistischer Mönch
- 18 Genießen Sie den Charme von Kinosaki Onsen
- 19 Ein unvergessliches Fest in Iwates Hanamaki
- 20 Erlebe den Alltag buddhistischer Mönche mit einem Tempelaufenthalt
- 21 Einer der malerischsten Tempel Japans
- 22 Erleben Sie ein Tanzfestival in einer Burgstadt aus dem 16. Jahrhundert
- 23 Erleben Sie in diesem historischen Tempel und Hotel ein authentisches Zen-Erlebnis
- 24 Pilgern Sie zu den heiligen Stätten von Shikoku



PASSION: *Outdoors* page 20

- 25 Fliegen Sie über verschneite Hänge im Hinterland von Tohoku
- 26 Trotzen Sie dem Wildwasser in der malerisch schönen Dorokyo-Schlucht
- 27 Wandern Sie auf den historischen Pfaden der Yamabushi durch die herrliche Landschaft von Tohoku
- 28 Erleben Sie die Highlights von Naruto mit dem Fahrrad
- 29 Entdecken Sie eine Insel mit großer biologischer Vielfalt
- 30 Tauchen in Japans Inselparadies
- 31 Machen Sie eine Radtour zu den kulinarischen Highlights von Maniwa, auf der Sie verschiedene kulturelle Traditionen entdecken können
- 32 Ein wunderschöner Radweg mit grandiosen Ausblicken auf das Meer
- 33 Tauchen Sie ein in die Geheimnisse der Korallenriffe

PASSION: *Cuisine* page 26

- 34 Genießen Sie ein fantastisches Menü der Extraklasse
- 35 Ein Lebensmittel-Themenpark, in dem sich alles um ein traditionelles Gericht aus Hiroshima dreht
- 36 Ihre Top-Adresse für alles was mit Ramen zu tun hat
- 37 Erhaschen Sie einen Einblick in eine einzigartige Tauchkultur
- 38 Kobe Beef Einfach unbeschreiblich
- 39 Erleben Sie ein exquisites Sushi-Erlebnis im Herzen von Ginza
- 40 Die faszinierende Fisch- und Meeresfrüchte-Kultur von Shioyama
- 41 Teilen Sie einen wunderbaren Moment in der Natur
- 42 Genießen Sie den Geschmack und die Geschichte des japanischen Whiskys
- 43 Die Schönheit und Genialität der Reisterrassen
- 44 Sake und die Geschichte einer bemerkenswerten Brauerei
- 45 Machen Sie eine Besichtigung der weltberühmten japanischen Whisky-Brennerei
- 46 Entdecken Sie die Gaumenfreuden von Sojasauce, frischen Meeresfrüchten des Binnenmeeres und lokale Folklore

PASSION: *Cities* page 34

- 47 Erleben Sie ein magisches Winterwunderland beim Schneefestival von Sapporo
- 48 Entdecken Sie Japan im Luxuszug
- 49 Setzen Sie die Segel zur verlassen Insel Gunkanjima (Hashima)
- 50 Erleben Sie eine 4 km lange Hängebrücke in 300 m Höhe
- 51 Die Hiroshima-Friedensradtour
- 52 Spazieren Sie durch die Straßen des historischen Viertels von Kurashiki
- 53 Das Anime- und Manga-Mekka des Nakano Broadway
- 54 Entdecken Sie das vielfältige Vermächtnis verschiedener Produktionstechniken

PASSION: *Nature* page 40

- 55 Eine einzigartige Expedition durch die japanischen Alpen
- 56 Genießen Sie ein tropisches Paradies auf den Yaeyama-Inseln
- 57 Shiga Kogens berühmte Schneeeffeln werden Ihr Herz stehlen
- 58 Die beeindruckende Aussicht auf die Kurobe-Schlucht
- 59 Eine Zugreise durch das Hinterland Nordjapans
- 60 Ein Kapselhotel auf dem Weg zum Gipfel des Fuji
- 61 Erleben Sie den historischen Charme eines abgelegenen Refugiums in Shikoku
- 62 Entdecken Sie Ihre spirituelle Seite auf dem Kumano-Kodo-Pilgerweg
- 63 Wunderschöne Lavendelfelder in Gunma
- 64 Erkunden Sie einen aktiven Vulkan in Kumamoto
- 65 Machen Sie traumhafte Bilder am Berg Daisen
- 66 Segeln Sie auf einem der schönsten Flüsse Japans
- 67 Genießen Sie den atemberaubenden Blick auf die Zentralalpen aus der höchstgelegenen Seilbahn Japans
- 68 Eine Wanderung auf dem Michinoku-Küstenpfad im malerischen Norden Japans
- 69 Besuchen Sie Küstenlandschaften, die reich an natürlicher Vielfalt sind

PASSION: *Art* page 50

- 70 Im Hakone-Open-Air-Museum erwartet Sie eine Mischung aus Kunst und Natur
- 71 Eine Luxuskreuzfahrt mit Hotelaufenthalt für Kunstliebhaber
- 72 Pflanzenkunst in Miniaturform im Omiya Bonsaikunst-Museum, Saitama
- 73 Entdecken Sie die Welt der zeitgenössischen Kunst im Zentrum von Kanazawa
- 74 Übernachten in einem ästhetischen Paradis-Hotel in Gunma
- 75 Entdecken Sie die Kulturschätze im Nationalmuseum von Kyoto
- 76 Auf dieser Nagasaki-Insel erwarten Sie unendliche Unterhaltungsmöglichkeiten
- 77 Hier finden Sie Meisterwerke japanischer Kunst und einen weltberühmten japanischen Garten
- 78 Tauchen Sie in die eindrucksvolle Geschichte Nagasakis ab
- 79 Machen Sie einen magischen Nachtspariergang im heiligen Land der Ainu
- 80 Sehen Sie sich unbedingt die buddhistischen Skulpturen im Nara-Nationalmuseum an

PASSION: *Relaxation* page 58

- 81 Von diesem Luxus-Resort haben sie grandiose Ausblicke auf die umliegenden Berge
- 82 Ein Thermalbad in einem historischen Anwesen
- 83 Erleben Sie die Insel Taketomi-jima in ihrer ursprünglichsten Form
- 84 Genießen Sie die belebenden Quellen von Ashinomaki Onsen
- 85 Nehmen Sie ein wohltuendes Bad im Sand
- 86 Übernachten Sie in einem traditionellen Gasthaus am Nakasendo-Wanderweg
- 87 Verbringen Sie eine Nacht in einem traditionellen Bootshaus
- 88 Lassen Sie sich in einem Luxusresort auf dem wunderschönen Berg Zao verwöhnen
- 89 Besuchen Sie ein Luxushotel mitten im Urwald
- 90 Übernachten Sie in einem traditionellen Bauernhaus mit strohgedecktem Dach in einem malerischen ländlichen Dorf
- 91 Ein Hauch von traditionellem Luxus in der Nähe der Burg Takeda
- 92 Minimalistisches Design, maximaler Komfort
- 93 Zelten Sie auf den Goto-Inseln unter einem wunderschönen Sternenhimmel
- 94 Übernachten Sie in einem reetgedeckten Haus in einem charmanten Dorf am Land
- 95 Erholen und entspannen Sie sich in einem Luxus-Hotel in den Bergen
- 96 Genießen Sie die Wasserfälle und Bergluft im Kamigakure Inn
- 97 Genießen Sie eine luxuriöse Unterkunft in einem 200 Jahre alten Herrenhaus
- 98 Übernachten Sie in dem einzigartigen neuen Yamagata-Konzepthotel
- 99 Auf dem Guza-Bauernhof in der Präfektur Saga finden Sie ländliche Idylle
- 100 Machen Sie Skifahrten im Pulverschnee und genießen Sie ein Bad in den spektakulären heißen Quellen



PASSION: *Tradition*

Japan ist ein Land, das eine starke Verbundenheit zu seiner Vergangenheit hegt. Werden Sie Zeuge dieser unzähligen Traditionen, um das wahre Wesen Japans kennenzulernen. Ob an abgelegenen Schreinen oder in historischen Städten, dieses reiche kulturelle Erbe ist es wert, aus erster Hand erfahren zu werden. Von den mehrtägigen Pilgerreisen entlang der Shikoku-Henro-Route, auf der Sie bis zu 88 Tempel besichtigen können, bis hin zu praktischen Erfahrungen bei der Herstellung unverwechselbarer Raku-Keramik, können Sie den Geist Japans und seiner Menschen mit allen fünf Sinnen genießen.



01

Lassen Sie sich im Dogo Onsen verwöhnen

Entspannen Sie sich bei einem verjüngenden Bad in einer der ältesten heißen Quellen Japans

Jede Reise in die Präfektur Ehime sollte einen Halt in Dogo Onsen Honkan beinhalten, einer der ältesten heißen Quellen Japans. Anime-Fans könnte die Fassade bekannt vorkommen. Es heißt, Dogo Onsen Honkan habe das Badehaus in einem preisgekrönten Film eines der renommiertesten Anime-Studios Japans inspiriert. Im Inneren entdecken Sie ein Labyrinth aus Gängen, Zimmern und Treppenhäusern. Die

Tatami- und Holzdesigns geben Ihnen das Gefühl, in die Vergangenheit zurückzereisen. Im Dogo Onsen Honkan wird Wasser aus achtzehn verschiedenen Quellen gemischt, um die perfekte Temperatur für Ihr Bad zu gewährleisten. Das Wasser ist leicht alkalisch und somit selbst für die empfindlichste Haut geeignet. Entspannen Sie sich in der heißen Quelle und genießen Sie weitere gesundheitliche Vorzüge.



Dogo Onsen Honkan 道後温泉本館

5-6 Dogoyuno-machi, Matsuyama-shi, Ehime-ken

<https://dogo.jp/en/>

02

Tokushima erwacht jedes Jahr mit dem Awa-Odori-Tanzfestival zum Leben

Das Awa-Odori-Tanzfestival ist eines der berühmtesten Festivals in Japan und zieht jährlich über eine Million Menschen an, die kommen, um die farbenfrohen Tänzer anzusehen (und selbst daran teilzunehmen)



Der Awa Odori (Awa-Tanz) ist einer der ausgelassensten Tänze Japans. Es stammt aus dem 16. Jahrhundert, und obwohl seine genauen Ursprünge unklar sind, gibt es Verbindungen zum Bon Odori, dem Sommertanz, der in ganz Japan stattfindet. Obwohl es auch in anderen Orten Awa-Odori-Aufführungen gibt, werden sie nirgendwo mit mehr Begeisterung gefeiert als in Tokushima. Über eine Million Besucher machen sich jedes Jahr auf den Weg in diese Stadt, um sich die Tänze anzusehen oder daran teilzunehmen. Jedes Jahr vom 12. bis 15. August werden die Straßen der Stadt von rhythmischen Trommelschlägen, stampfenden Geta-Sandalen und übermütigen „Yattosa!“- und „Yatto yatto!“-Rufen erfüllt, während eine scheinbar endlose Parade von Tanzgruppen vor einer begeisterten Zuschauermenge auftritt. Dabei tragen die Tänzer traditionelle Strohhüte und bewegen sich zu den Klängen der traditionellen Lieder, die indigene

Händler aus Kyoto in die Region gebracht haben. Die elektrisierende Atmosphäre und die mitreißende Energie muss man einfach miterlebt haben. Auch wenn Sie nicht zur Zeit des Festivals kommen können, um von den Zuschauersitzen aus zuzusehen oder sich einer der Amateuertänzer-Gruppen anzuschließen, gibt es im Awa Odori Kaikan tägliche Aufführungen. Neben Mittags- und Abendtänzen (bei denen auch die Gäste mitmachen können), kann man sich in verschiedenen Museumsausstellungen über die Geschichte und Traditionen des Tanzes informieren.

Awa Odori 阿波踊り

Tokushima-shi City Center, Tokushima-ken

<https://discovertokushima.net/en/topics/awa-odoridance/>



03

In Sakata können Sie eine traditionelle Maiko-Vorstellung und lokale Spezialitäten genießen

Eine Hafenstadt mit Kultur und Atmosphäre, in der es ein Teehaus aus Edo-Zeit gibt

Falls Ihre Reise Sie in die Stadt Sakata in der nördlichen Präfektur Yamagata führt, sollten Sie auf jeden Fall das Somaro, ein Teehaus aus der Edo-Zeit (1603-1867), besuchen. Dieses Teehaus bietet Einheimischen und Touristen



gleichermaßen die Möglichkeit, in die alten Zeiten Japans zurückzukehren. Nur wenige Minuten vom Ufer des Mogami-Flusses und des Japanischen Meeres entfernt, können Sie sich, an einem Ort, der früher nur den angesehensten Gästen zugänglich war, eine traditionelle Maiko-Aufführung ansehen. Bestaunen Sie das historische weiße Lagerhaus, das das Erdbeben in Shonai von 1894 überlebt hat und seitdem als bedeutendes Kulturgut gilt. Falls Sie ein luxuriöses Mittagessen im Somaro-Maiko-Teehaus zu sich nehmen und erleben wollen, wie es war, während der Edo-Zeit ein Ehrengast zu sein, sollten sie zuvor reservieren. Genießen Sie lokale Köstlichkeiten wie Aal oder Chirashi Sushi (ein bunt gemischtes Reisgericht) und exquisite Aufführungen traditioneller Tänze, die von authentischen Geisha-Schülerinnen aufgeführt werden. Kunstliebhaber sollten einen Stopp im



benachbarten Yumeji-Takehisa-Kunstmuseum einlegen, um Nihonga-Illustrationen von Frauen zu bestaunen, die als Vorbilder für die stilistischen Merkmale der klassischen Mangas gelten.

Maiko-Chaya Somaro, Takehisa-Yumeji-Museum 舞娘茶屋相馬楼 竹下夢二美術館

1-2-20 Hiyoshi-cho, Sakata-shi, Yamagata-ken

<https://www.somaro.net/englishhome>

04

Die ultimative Tour auf den Spuren der Tradition von Kumamoto

Üben sie sich im Bogenschießen der Samurai, trinken Sie köstlichen Matcha-Tee und verkosten Sie Sake in einer Traditionsbrauerei

Verbringen Sie einen Tag in Kumamoto und erleben Sie die japanische Kultur und Tradition bei einer Sightseeing-Tour von JTB Global Marketing & Travel, von der Kampfkunst der Samurai bis zu japanischen Freizeitaktivitäten. Die Tour findet in Begleitung

eines geprüften englischsprachigen Tourguides statt. Um sich in der traditionellen Kunst des Kyudo-Bogenschießens zu üben, einer spirituellen Disziplin, die nicht nur den Körper stärkt, sondern auch die Seele, besuchen Sie ein Dojo. Dort gibt Ihnen Ihr Lehrmeister eine Einweisung in Kyudo, den Verhaltensregeln sowie Schusstechniken, bevor Sie Ihre neu erworbenen Kenntnisse beim Schießen der ersten Pfeile unter Beweis stellen können. Bei der Tour haben Sie zahlreiche Gelegenheiten, Ihre Geschmacksnerven zu verwöhnen. In der Stadt Kawashiri, mit ihrem gut erhaltenen historischen Stadtbild, werden Sie in der Zubereitung der traditionellen Süßigkeit Wagashi unterrichtet. Dafür verwenden Sie typisch japanische Zutaten wie zum Beispiel die süße Bohnenpaste. Sobald Ihre Kreation fertig ist, können Sie sie mit exquisitem Matcha-Tee genießen. Außerdem besuchen Sie Zuiyo, eine der ältesten Sake-Brauereien von Kumamoto. Hier erfahren

Sie, wie die köstlichen Sake-Varianten hergestellt werden, und können diese bei einer exklusiven Verkostung genießen.



JTB Global Marketing & Travel Inc. 株式会社JTBグローバルマーケティング&トラベル

1-1 Totorihon-cho, Chuo-ku, Kumamoto-shi, Kumamoto-ken

<https://www.viator.com/tours/Kumamoto/Kumamoto-Samurai-Experience-Tour-4-Hour-Charter-Plan/d50823-2142P987>

05

Kabuki wie es sein soll

Erleben Sie diese farbenprächtige, dynamische und zeitlose darstellende Kunst in ihrem Heimattheater in Tokio



©SHOCHIKU



©SHOCHIKU Co., Ltd./KABUKI-ZACo., Ltd.

Kabuki, eine der bekanntesten traditionellen Bühnenkünste Japans, gibt es seit mehr als 400 Jahren. Der Erzählung nach basiert Kabuki auf einem an den Ufern des Kamo-Flusses in Kyoto aufgeführten Tanz. Seither hat sich Kabuki zu einer stilisierten Kunstform mit Make-up, Kostümen und Handlung entwickelt, die das Publikum seit der Edo-Zeit (1603-1867) unterhält.

Im renovierten Kabukiza-Theater in Ginza werden heute monatlich wechselnde Stücke gespielt. Bei Kabuki-Vorstellungen werden sowohl Kombinationen einzelner Akte aus Stücken verschiedener Stilrichtungen als auch komplette Stücke aufgeführt. Die Kulissen, Bühne und bunten Hintergründe sind aufwendig gestaltet. Besonders beliebt beim Publikum sind die Kakegoe, eine Art von Anfeuerungszurufen



©SHOCHIKU

der Zuschauer, um die Schauspieler zu loben und das Publikum einzubinden. Alle Kabuki-Stücke werden auf Japanisch aufgeführt. Es reicht aber die Handlung zu kennen, um die Aufführung genießen zu können. Das Kabukiza-Theater bietet außerdem englische Audioguides, damit die Zuschauer die monatlich wechselnden Vorstellungen noch mehr genießen können.

Kabukiza-Theater 歌舞伎座

4-12-15 Ginza, Chuo-ku, Tokyo-to

📍 <https://www.kabukiweb.net/theatres/kabukiza/>

07

Erleben Sie die Kultur der Ainu im interaktiven Museum

Erfahren Sie etwas über die Traditionen und die einzigartige Geschichte der Ureinwohner von Hokkaido

Das Upopoy-Ainu-Nationalmuseum in der Küstenstadt Shiraoi ist ein nationales Zentrum, das der Geschichte und Kultur der Ureinwohner Hokkaidos gewidmet ist.

Am Ufer des Poroto-Sees inmitten einer herrlichen Naturlandschaft gelegen, bietet das Upopoy den Besuchern die Möglichkeit, das von Ehrfurcht vor der Natur geprägte Weltbild der



©Courtesy of The Foundation for Ainu Culture

Ainu kennenzulernen. Das Ainu-Nationalmuseum ist Japans nördlichstes Nationalmuseum und das erste, das der Ainu-Kultur gewidmet ist. Von besonderer Bedeutung ist zudem, dass in den Ausstellungen die Kultur und Geschichte der Ainu aus deren Perspektive präsentiert wird. Erleben Sie die Kultur der Ainu durch eigene praktische Erfahrungen. Kochen und essen Sie authentische Ainu-Gerichte, spielen Sie eine Melodie auf traditionellen Musikinstrumenten der Ainu oder lernen Sie beim Holzschnitzen oder Sticken, wie die Ainu ihr Kunsthandwerk gestaltet haben. Außerdem können Sie sich in den traditionellen Tänzen der Ainu üben. Durch seine informativen Ausstellungen und durch die Möglichkeit, eigene praktische Erfahrungen zu sammeln, ist dieses einzigartige Museum, das nur eine Stunde von Sapporo entfernt ist, ein lohnendes Ausflugsziel.



©Courtesy of The Foundation for Ainu Culture



©Courtesy of The Foundation for Ainu Culture

Upopoy (ein symbolischer Ort für ethnische Harmonie)

ウポポイ (民族共生象徴空間)

2-3 Wakakusa-cho, Shiraoi-cho, Shiraoi-gun, Hokkaido

📍 <https://ainu-upopoy.jp/en/>

06

Finden Sie göttliche Inspiration im Izumo-Taisha

Verlassen Sie die Trampelpfade und betreten Sie den heiligen Boden der ländlichen Präfektur Shimane

Der Schrein geht auf das Buch Kojiki zurück, einer alten Chronik aus dem frühen achten Jahrhundert. Die heutigen Schreingebäude wurden jedoch erst um 1744 erbaut und werden als nationales Kulturgut anerkannt.

Der Höhepunkt des Jahres ist das Kamiari-Festival, das eine Woche lang andauert und meist im November stattfindet. Zu diesem Fest versammeln sich die acht Millionen Götter Japans rund um den Schrein, um über ihre Anhänger zu sprechen. Im Gegensatz zu den meisten Festen in Japan ist es eine ernste und ruhige Feierlichkeit, damit das Treffen der Götter nicht gestört wird.

Hinweis für Schreinbesucher: Die Gebete werden hier, anstatt wie sonst üblich mit zweimal Klatschen und einer Verbeugung, mit zwei Verbeugungen, gefolgt von viermal Klatschen, durchgeführt



©Hall for sacred dances

Izumo Oyashiro 出雲大社 (いづもおおやし)

195 Kitsuikigashi, Taisha-cho, Izumo-shi, Shimane-ken

📍 <https://www.izumo-kankou.gr.jp/english/4760>



©Main Structure, Oracle Hall, Bronze Torii Gate

Der große Schrein von Izumo-Taisha in der Präfektur Shimane ist einer der ältesten und wichtigsten Shinto-Schreine Japans. Er ist berühmt für seine klassische Architektur und das riesige heilige Shimenawa-Band (Reisstrohseil), das die Wohnstätte der Götter markiert. Der Schrein ist Okuninushi gewidmet, einer Gottheit, die mit Ehe und Beziehungen verbunden wird.

08

Eine Lektion in Martial Arts (Kampfkunst)

Kleiden Sie sich wie ein Samurai und lernen Sie das Schwert zu schwingen wie die Krieger im alten Japan

Die Japan Tate-do Association Yotsubashi Dojo bietet im Herzen von Osaka City Unterricht in traditionellen Schwertkampf-Stilen, wie sie von Darstellern in Samurai-Filmen ausgeübt werden. „Tate“ bezeichnet die Kunst des theatralischen Schwertkampfes, den Film- und Bühnenschauspieler ausüben, wobei sich „do“ auf die traditionellen moralischen Grundsätze bezieht,



an die sich die Ausübenden der verschiedenen japanischen Kampfkünste halten. Die Teilnehmer können aus einer Vielzahl von Kostümen auswählen, die richtigen Verhaltensregeln lernen und sich in verschiedenen Kampfkünsten üben. Zum Schluss nehmen die „frisch ausgebildeten Samurai“ in einer realistischen Bühnenszenarie mit Soundeffekten an einem theatralischen Schwertkampf teil und kämpfen dabei gegen professionelle Schauspieler. Bestens ausgebildete Lehrer stellen sicher, dass die aufregende Inszenierung sicher vonstatten geht, die Teilnehmer aber dennoch den Nervenkitzel eines realen Kampfes erleben.

Sie können aber auch ins Tate-do-Trainingscenter kommen, um sich eine Schwertkampf-Show anzusehen, bei der erfahrene „Samurais“

gegeneinander kämpfen, oder sich, ganz wie die Ninjas, im Messerwerfen zu versuchen.

Japan Tate-do Association Yotsubashi Dojo

日本殺陣道協会四ツ橋道場

3rd Floor, Imai Bldg., 1-1-27 Kitahorie, Nishi-ku, Osaka-shi, Osaka-fu

📍 <https://osaka-info.jp/en/spot/japan-tate-do-association/>

09

Erkunden Sie den heiligen Koyasan Okunoin bei Nacht



der heiligsten Stätten des Koyasan. Sie werden Geschichten über Kobo Daishi - auch bekannt als Kukai, den Gründer dieser bekannten Tempelsammlung - hören, sein Mausoleum sehen und seine Lebensgeschichte sowie die grundlegenden Lehren des Shingon-Buddhismus erfahren. Im Shingon-Buddhismus glaubt man, dass Kobo Daishi in ewiger Meditation ruht und für den Frieden und das Glück aller fühlenden Wesen betet.

Diese Tour beleuchtet verschiedene Aspekte der heiligen Stätte, wie die Symbolik der Denkmäler und ihre Form, die buddhistische Begräbniskultur und andere Traditionen, die Reisenden bei unbegleiteten Besuchen oft entgehen. Freuen Sie sich also auf faszinierende Geschichten und Legenden, die auf Englisch vorgetragen werden und einen sowohl zum Fürchten als auch zum Lachen bringen.

An einem der magischsten und heiligsten Orte des Henro-Pilgerwegs erwartet Sie eine spirituelle Welt

Die Umgebung des Koyasan-Tempelkomplexes im nördlichen Wakayama ist tagsüber schon faszinierend genug, aber nach Sonnenuntergang wird sie noch beeindruckender und magischer. Genießen Sie die Geschichte und Mystik des Ortes auf einer nächtlichen Tour mit einem lizenzierten Tourguide durch den Okunoin, eine



AWESOME TOURS
株式会社 AWESOME TOURS
497 Koyasan, Koya-cho, Ito-gun, Wakayama-ken
<https://awesome-tours.jp/en/>

11

Schlafen Sie in einem echten Tempel

Vom Touristen zum Tempelbewohner: Erleben Sie das Koyasan-Leben der Mönche

In den saftig grünen, nebelverhangenen Kii-Bergen der Präfektur Wakayama, liegt die beeindruckende buddhistische Tempelanlage Koyasan, die vor über 1.000 Jahren erbaut wurde. Koyasan gehört zum UNESCO-Weltkulturerbe und ist einer der wichtigsten spirituellen Orte Japans. Die Koyasan-Berge sind schon seit langem ein Anziehungspunkt für Gläubige und bieten nun mit der beliebten Tempelunterkunft ein noch inspirierendes Erlebnis. Bei einem Aufenthalt von einer oder mehreren



Nächten kann man einen Blick in das Leben der Mönche werfen, die die Gäste bedienen und Mahlzeiten zubereiten. Genießen Sie die subtile Einfachheit der Shojin Ryori (vegetarisch buddhistische Küche), die den Übernachtungsgästen am Abend und am nächsten Morgen serviert wird. Bei Interesse können Sie zusammen mit den Mönchen bei der Morgenzeremonie meditieren und beten, die in der Regel um 6:00 Uhr morgens beginnt.



Koyasan Shukubo Association
高野山宿坊協会
600 Koyasan, Koya-cho, Ito-gun, Wakayama-ken
https://en.visitwakayama.jp/venues/venue_6/

10

Ein besonderes japanisches Töpfererlebnis in Kyoto

Machen Sie Ihre eigene Raku-Teeschale unter Anleitung eines Handwerkers im Shoraku-Ofen

Die Shoraku-Töpferei liegt in den Hügeln von Kameoka am Stadtrand von Kyoto. Sie ist spezialisiert auf die Herstellung von Raku-Keramik, den traditionellen Teeschalen, die in der Teezeremonie verwendet werden. Raku-Handwerker formen den Ton, anstatt ihn zu werfen, und formen die Ränder

immer wieder nach, bis die Schale bequem in der Hand liegt. Die leicht unebene Form der fertigen Schale verkörpert die Wabi-Sabi-Ästhetik und ist bei den Liebhabern der Teezeremonie äußerst beliebt.

Die Kunsthandwerker der Shoraku-Töpferei bieten auch Workshops an, in denen Sie ihre eigene Teeschale im Raku-Stil, nach den seit Jahrhunderten überlieferten Methoden, herstellen können.

In einem dreieinhalbstündigen Workshop lernen die Teilnehmer, den Ton in eine Schalen-Form zu bringen und – nach etwa einer Stunde Trocknung – in die endgültige Form zu schneiden. Die Workshops sind auf eine Gruppe pro Tag begrenzt und die Teilnehmer können auch an einer traditionellen Teezeremonie teilnehmen.



Shorakugama
昭案窯
2-4 Dogatani Higashibetsuin-cho Kamihara, Kameoka-shi, Kyoto-fu
<https://shorakugama.com/en/>

12

Reise in das Japan des 17. Jahrhunderts

Erleben Sie das Leben in der Edo-Zeit in diesem Themenpark für Geschichtsliebhaber jeden Alters

Die Stadt Nikko ist ein Reiseziel, das für seine herrliche Naturlandschaft, historischen Tempel und Schreine und entspannenden Thermalquellen bekannt ist. Nikko bietet aber noch viele andere faszinierende, weniger bekannte Sehenswürdigkeiten und Aktivitäten für Besucher aller Altersgruppen. Das Edo Wonderland Nikko Edomura ist ein Kulturthemenpark, der die Edo-



@edowonderland

Zeit (1603-1867) zu neuem Leben erweckt. Wandern Sie durch die Straßen der Edo-Zeit und beobachten Sie, wie die Samurai und anderen Bewohner ihrem Tagwerk nachgehen. Sie können das Edo Wonderland Nikko Edomura aber nicht nur besichtigen, sondern aktiv teilnehmen, die Kimono-Stile der verschiedenen Bevölkerungsschichten ausprobieren und mit anderen Edoiten durch das Jahrhunderte alte Tokio schlendern. Auch Kinder können an einer Vielzahl von Aktivitäten teilnehmen, wie z. B. Ninja- und Samurai-Spiele. Erfahren Sie mehr über die gefährliche Arbeit der Feuerwehrleute im 17. Jahrhundert, finden Sie Ihren Weg durch einen mechanischen Ninja-Irrgarten oder probieren Sie eine andere der vielen Kunstrichtungen und Aktivitäten aus. Den ganzen Tag über finden zahlreiche Aufführungen und Veranstaltungen statt, sodass Sie sich fragen



@edowonderland

werden, ob Sie wirklich im 17. Jahrhundert gelandet sind.



@edowonderland

Edo Wonderland, Nikko Edomura
江戸ワンダーランド日光江戸村
470-2 Karakura, Nikko-shi, Tochigi-ken
<http://edowonderland.net/en/>

13

Machen Sie einen Spaziergang durch die Geschichte von Okayama und Kurashiki

Dieser Spaziergang führt vorbei an einem prächtigen Schloss, historischen Gärten, einem historischen Stadtteil und zu einem berühmten Museum für westliche Kunst

Genießen Sie einen eintägigen Rundgang durch die Städte Okayama und Kurashiki. Bei einem Besuch des beeindruckenden Turms



der Burg Okayama, der 1597 fertiggestellt wurde, erklärt ein englischsprachiger Tourguide den Teilnehmern die traditionelle Burgarchitektur. Anschließend besuchen Sie den japanischen Korakuen-Garten, der auf eine über 300-jährige Geschichte zurückblicken kann, sowie weitere Sehenswürdigkeiten von Okayama.

Wer durch die Weiden gesäumten Uferstraßen des historischen Kurashiki-Bikan-Viertels geht, fühlt sich in die Vergangenheit zurückversetzt. Dies war einst ein wichtiges Handelszentrum, und die Straßen sind auch heute noch von den typischen weißen Lagerhäusern mit schwarzen Ziegeldächern gesäumt. Viele davon stammen aus der Edo-Zeit (1603-1867) und wurden mittlerweile zu stilvollen Cafés und Geschäften umgebaut.

Die Tour beinhaltet einen Besuch des Ohara-Kunstmuseums, der ersten Sammlung westlicher



Kunst in Japan, und anderer Sehenswürdigkeiten in Kurashiki.

otomo Inc. otomo株式会社

1 Ekimoto-machi, Kita-ku, Okayama-shi, Okayama-ken

<https://contents.setouchitrip.com/okayamacnt/okayama20/>

15

Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen einer traditionellen Kunstform

Sehen Sie dabei zu, wie Puppen in einer atemberaubenden Show zum Leben erweckt werden, die Drama, Musik und Kunsthandwerk kombiniert

Auf der Insel Awaji, im Seto-Binnenmeer, begeistert das traditionelle Puppentheater von Ningyo-Joruri seit über vier Jahrhunderten Jung und Alt. Heute können Sie Ningyo-Joruri im Awaji Ningyo-za genießen, einem Theater mit Blick auf die Fukura-Bucht an der Südspitze der Awaji-Insel in der Präfektur Hyogo. Mehrsprachige



Audioguides und Broschüren machen diese faszinierende Aufführung für Menschen aus der ganzen Welt zugänglich.

Awaji Ningyo-Joruri ist ein nationales immaterielles Kulturgut Japans. Jede 45-minütige Show zeigt einen Erzähler, der eine Geschichte singt, die von den Puppen zur Begleitung von Shamisen-Musik aufgeführt wird. Vom Auf und Ab des Gesangs des Erzählers bis hin zu den klagenden Klängen der Shamisen, spricht jeder Aspekt dieser dynamischen Aufführungskunst die Sinne an. Für Besucher, die die Puppen aus nächster Nähe sehen möchten, gibt es Backstage-Führungen.

Eine der Künstlerinnen im Awaji Ningyo-za ist die Shamisen-Spielerin Maestra Tsurusawa Tomoji, die auch als „lebender nationaler Kulturschatz“ bezeichnet wird. Ein Denkmal, das ihrem Leben gewidmet ist, steht direkt vor dem Theater.



Awaji Ningyo-za Theater 淡路人形座

1528-1 Fukurako, Minamiawaji-shi, Hyogo-ken

<https://awajiningyoza.com/other/en/>

14

Finden Sie in einem Zen-Tempel zu sich selbst

Leben Sie wie ein Mönch und meditieren Sie in einer ruhigen, natürlichen Umgebung



Einmal das Leben eines buddhistischen Mönchs zu erleben, ist eine interessante Gelegenheit für Reisende, die mehr über Japan und sich selbst erfahren möchten. Der Shogakuji-Tempel in Saitama bietet Meditationsretreats mit Übernachtung (Shukuhaku-Zazen) und eintägige Zazen-Mittagessen an.

Im Shogakuji haben bereits Besucher aus über 28 Ländern an Zazen, einer Form der sitzenden Meditation, und Sutra-Abschriften, auch bekannt als Shakyo, teilgenommen. Erleben Sie die Schönheit der Natur, während Sie auf Tatami-Matten knien, aus dem Fenster schauen und Ihre Gedanken schweifen lassen. Halten Sie den Pinsel und spüren Sie seinen beruhigenden Rhythmus, während er sich über das Papier bewegt.



Das Übernachtungsretreat, einschließlich zwei meditativer Zazen-Sitzungen und zwei Shojin-Ryori-Mahlzeiten, kann bis zu fünf Tage im Voraus reserviert werden. Menschen mit besonderen Ernährungsbedürfnissen, wie Veganer, Vegetarier und diejenigen, die kein Schweinefleisch oder Alkohol konsumieren können, werden sich über das Shojin Ryori des Tempels freuen, die traditionelle buddhistische Küche, die ohne Fleisch oder Meeresfrüchte zubereitet wird.

Shogakuji-Tempel 正覚寺

2326 Kaminaguri, Hanno-shi, Saitama-ken

<https://fukuouan-shogakuji.jimdo.com/english/>

16

Verbringe einen bezaubernden abend mit authentischen Geisha

Kanazawas größtes Teehaus bietet Ihnen einen Einblick in die erlesene, traditionelle Gastfreundschaft

Lassen Sie sich im Kaikaro-Teehaus, welches im historischen Higashi-Chaya-Viertel in Kanazawa liegt, von einer erfahrenen Geisha in ihre Welt der japanischen Teehauskultur einführen. Die traditionelle Architektur dieses Stadtteils, die zum nationalen Kulturgut erklärt wurde, stammt aus dem frühen 19. Jahrhundert und ist geprägt von

zweistöckigen Holzhäusern, deren Fronten mit kunstvoll geschnitzten Holzgittern versehen sind. Das Kaikaro-Teehaus blickt auf eine über 200-jährige Geschichte zurück und ist das größte Teehaus in Kanazawa. Hanako Baba, die englischsprechende Gastgeberin, führt die Gruppe eleganter Geishas an. Während die Geishas traditionelle Tänze aufführen oder ein traditionelles Lied singen, kommentiert die Gastgeberin das Geschehen und bringt Ihnen die Liedtexte und die Bedeutung der Tanzbewegungen näher.

Nach diesem Kulturerlebnis können Sie bei einem mehrgängigen Menü mit regionalen und saisonalen Zutaten die authentische Küche Kanazawas genießen. Seien Sie nicht überrascht, wenn Sie essbare Goldblätter auf Ihrem Teller vorfinden. Diese sind ein Symbol für den historischen Reichtum der Kaga-Samurai-Fürsten.



©artexinc.



©artexinc.



©artexinc.

Geisha-Abende in Kanazawa 芸者イブニングス運営事務局

1-14-8 Higashiyama, Kanazawa-shi, Ishikawa-ken

<http://www.geishaevenings.jp>

17

Leben Sie einen Tag wie ein buddhistischer Mönch

Erleben Sie den buddhistischen Lebensstil aus erster Hand in einem Tempel mit über 1.000 Jahren Geschichte

Der Gyokuzoin-Tempel ist ein verstecktes Juwel in den Hügeln der Präfektur Nara. Dieses buddhistische Heiligtum liegt im Kongō-Ikoma-Kisen-Quasi-Nationalpark und bietet einen atemberaubenden Blick auf den Berg Shigi und seine bunten Farben, die je nach Jahreszeit anders sind.

Der Gyokuzoin wurde vor über 1.000 Jahren gegründet und verfügt über eine beeindruckende japanische buddhistische Architektur, darunter eine prächtige Haupthalle, die sich auf einem saftig grünen, wunderschön gepflegten Gelände befindet. Zu den Höhepunkten gehört der Große Jizo, eine 14,5 Meter hohe Statue des Schutz-Bodhisattva.

Besucher mit Interesse an buddhistischer Tradition können an Goma-Reinigungsritualen, Sutra-Abschriften, dem Nachzeichnen buddhistischer Bilder und Zazen-Meditationen teilnehmen.

Shukubo-Übernachtungen sind ebenfalls möglich. Dabei wohnen Sie in einem der traditionellen Zimmer im japanischen Stil des Gyokuzoin und genießen Shojin Ryori, ein buddhistisches vegetarisches Essen, in einer ruhigen Umgebung. Der Morgen bietet einen atemberaubenden Blick auf die ruhige Landschaft vor den Toren, was das Gefühl der Achtsamkeit jenseits der Sorgen der materiellen Welt verstärkt.



©Shigisan Gyokuzo Temple



©Nara Ikaruga Tourism Waikaru

Shigisan Gyokuzoin-Tempel 信貴山大本山 玉蔵院

2280 Shigisan, Heguri-cho, Ikoma-gun, Nara-ken

🌐 <https://gyokuzo.com/en/>

19

Ein unvergessliches Fest in Iwates Hanamaki

Eine große Anzahl von Mikoshi-Schreinen wird Sie bei dieser außergewöhnlichen Feier verzaubern

Die Stadt Hanamaki in der Präfektur Iwate im Nordosten Japans bietet ein faszinierendes historisches Abenteuer. Neben herrlicher Natur und entspannenden heißen Quellen finden Sie hier außerdem ein Festival, das im

Guinness-Buch der Rekorde vermerkt ist. Das Hanamaki Matsuri (Hanamaki-Festival) blickt auf eine über 400-jährige Geschichte zurück, beginnend im Jahr 1593 unter der Schirmherrschaft von Kita Shosai, dem Gründer der Stadt.

Während des Festivals werden über hundert Mikoshi durch die Straßen der Stadt geführt. Bewundern Sie die herrlichen Festwagen, erleben Sie Volkskunst und bestaunen Sie Kagura, einen kulturell wichtigen Shinto-Tanz. Diese Festivalatmosphäre wird Ihnen ein Leben lang in Erinnerung bleiben. Besucher werden sogar ermutigt, mitzumachen und zu helfen, die Mikoshi zu schultern und zur Musik mitzutanz.

Das Festival findet jährlich am zweiten Wochenende im September statt.



©Hanamaki City



©Hanamaki City



©Hanamaki City

Hanamaki Festival 花巻まつり実行委員会事務局

Kamicho, Hanamaki-shi, Iwate-ken

🌐 <https://www.kanko-hanamaki.ne.jp/en/event/>

18

Genießen Sie den Charme von Kinosaki Onsen

Ziehen Sie sich einen Yukata an und erkunden Sie diese einzigartige Stadt der heißen Quellen

Versteckt in einem üppigen Bergtal im San'in-Kaigan-Nationalpark erwartet Sie Kinosaki Onsen, eine alte Thermalstadt mit nostalgischem Charme. Diese Kansai-Oase in der Präfektur Hyogo ist der perfekte Ort, um dem Sommer in der Großstadt zu entfliehen und sich im Winter aufzuwärmen. Beobachten Sie, wie Badegäste in traditionellen Yukata-Roben aus Baumwolle entlang des von



Weiden gesäumten Kanals spazieren, der von Laternen beleuchtet wird und bewundern Sie die historische Architektur im Straßenbild der Stadt. Als Übernachtungsgast genießen Sie freien Zugang zu sieben öffentlichen Bädern, die vom Stadtzentrum aus fußläufig und in wenigen Minuten erreichbar sind.

Die traditionellen Ryokan-Gasthäuser in Kinosaki Onsen bieten Ihnen ihre eigenen Yukatas und Geta-Sandalen. Wer es etwas individueller mag, findet im IROHA Yukata Shop & Verleih eine Vielzahl hochwertiger Yukata. Von bunten Blumenstoffen bis hin zu dezenteren und modernen Stoffen mit geometrischen Mustern ist alles dabei. Wer noch mehr von der Stadt sehen möchte, sollte einen Abstecher in eine der vielen Retro-Arkaden machen oder eine Gondel nehmen, um zum Wächter des heiligen Wassers im Onsenji-Tempel zu beten.



IROHA Yukata Shop & Verleih 浴衣レンタルいろは

449 Yushima, Kinosaki-cho, Toyooka-shi, Hyogo-ken

🌐 <https://visitkinosaki.com/tour-packages/yukata-rental-in-kinosaki-onsen/>

20

Erlebe den Alltag buddhistischer Mönche mit einem Tempelaufenthalt

Erleben Sie neue Wege der Meditation an der Seite von Mönchen in einem historischen Tempel in Nagano

Willkommen in Zenko-ji, einem der größten buddhistischen Tempel Japans. Dieses Heiligtum in der Präfektur Nagano blickt auf eine 1.400-jährige Geschichte zurück und war ein Ort der Verehrung für berühmte Samurai wie Oda Nobunaga und Tokugawa Ieyasu. Zenkoji ist



auch stolz darauf, nicht konfessionell zu sein, wie es sonst im japanischen Buddhismus üblich ist. Besucher können gerne für eine Nacht bleiben und an den Ritualen des Tempels teilnehmen. Sie übernachten im Yakuoin, einem der Tempel auf dem Zenko-ji-Gelände. Verbringen Sie Ihren Abend damit, den Tempel zu erkunden, und stehen Sie früh auf, um an den „O-asaji“, den Sonnenaufgangsritualen, teilzunehmen. Lauschen Sie den Glocken und Gesängen, um sich in der Meditation zu zentrieren. Bestaunen Sie das wunderschöne Lapislazuli- und Goldinterieur der Haupthalle, während Sie über Ihre Zeit reflektieren.

Nach einer Mahlzeit können Sie Ihre spirituelle Verbindung vertiefen. Nutzen Sie dazu „Shakyo“, die Abschrift der buddhistischen Sutras für meditative Zwecke und „Zazen“, Meditationen im Zen-Stil. Die Erfahrung beinhaltet authentische



buddhistische, vegetarische Mahlzeiten und englischsprachige Tourguides.

Zenkoji Yakuoin 善光寺薬王院

657 Motoyoshi-cho, Nagano-shi, Nagano-ken

🌐 <https://yakuoin.jp/activity/>

21

Einer der malerischsten Tempel Japans



Norden als erste Hauptstadt Japans diente. Dieser Tempel direkt am Hang ist traditionell als Ort der Heilung bekannt, wobei er dazu auch noch atemberaubend schön ist. Von hier aus hat man einen traumhaften Blick auf die Kirschblütenwälder des Berges Yoshino, die im Frühling ein wahres Farbenmeer sind.

Außerhalb der Öffnungszeiten nimmt Sie ein Mönch mit auf eine exklusive Tour durch diesen herrlichen Ort. Zu den Höhepunkten gehört die tausendarmige Senju Kannon-Statue in der achteckigen Hakkenden-Halle aus der Edo-Zeit (1603-1867). Außerdem erfahren Sie mehr über die Geschichte des Tempels, tragen traditionelle Kleidung, nehmen an einer buddhistischen Gebets-sitzung teil und erhalten einen Glückstalisman.

Gruppenreservierungen sind ebenfalls willkommen.



Tsubosaka-dera-Tempel 壺阪寺

3 Tsubosaka, Takatori-cho, Takaichi-gun, Nara-ken

https://nara-experience.com/detail/index/247&ml_lang=en

23

Erleben Sie in diesem historischen Tempel und Hotel ein authentisches Zen-Erlebnis

Eine traditionelle japanische Herberge neben dem Eiheiji-Tempel bietet seinen Besuchern Zen-Ambiente und Meditationspraxis

Besucher, die nach innerer Ruhe streben, sind herzlich willkommen, eine oder mehr Nächte im Hakujukan-Hotel zu bleiben, das in einem alten Wald in der Präfektur Fukui liegt. Diese

traditionelle japanische Herberge befindet sich direkt vor dem Eiheiji-Tor, einem riesigen Tempelkomplex, der die Heimat der Soto-Schule und des Zen-Buddhismus ist.

Dank der einzigartigen Lage können die Gäste die altehrwürdige japanische Gastfreundschaft in einem außergewöhnlichen Zen-Ambiente genießen. Der Zen-Concierge des Hotels kann die Teilnahme an den morgendlichen Zazen-Meditations-sitzungen im Tempel arrangieren. Er ist auch in der Lage, Fragen zu Meditationstechniken zu beantworten, Vorträge über Zen-Praktiken und Lektionen im Sutra-Schreiben zu arrangieren. Der Zen-Einfluss ist Teil des kulinarischen Erlebnisses im Hakujukan, wo das Restaurant traditionell buddhistische vegetarische Gerichte anbietet. Alle Köche des Hotels wurden in der hauseigenen Tempelküche ausgebildet.

Das Hotel bietet alle modernen Annehmlichkeiten in einem klassischen japanischen Ambiente, darunter ein geräumiges Bad mit Außenbereich.



©hakujukan



©hakujukan

Ein Zen-Garten und eine Bibliothek sind ideale Orte für meditative Gedanken oder zur Entspannung.

Das Hakujukan Hotel des Eiheiji-Tempels 永平寺 親禪の宿 柏樹閣

6-1 Shihi, Eiheiji-cho, Yoshida-gun, Fukui-ken

<https://www.hakujukan-eiheiji.jp/en/index/>



©hakujukan

22

Erleben Sie ein Tanzfestival in einer Burgstadt aus dem 16. Jahrhundert

Entdecken Sie einen Teil Japans in den Bergen der Präfektur Gifu in dem die Zeit stillzustehen scheint

Reisenden verzaubern wird.

Bestaunen Sie die eleganten Seidenstoffe in auffälligen Indigo-Tönen von Gujo Tsumugi und Gujo Honzome oder ziehen Sie Ihre Yukata an und erleben Sie das Gujo Odori - ein 400 Jahre altes Sommertanzfestival, das als eines der kulturell wichtigsten seiner Art in Japan gilt. Es findet an 32 Abenden zwischen Juli und September statt, wobei Mitte August an vier Abenden die ganze Nacht durchgetanzt wird. Besucher können das Festival mithilfe von Sugi Interface genießen, einer Tour, die alles Notwendige für die Teilnahme an diesen Feierlichkeiten bietet. Während der Tour lernen die Teilnehmer die Grundschritte des Tanzes, werden von einem Führer in den Tanzkreis begleitet und können üben, eine Yukata zu binden.

Das Stadtzentrum von Gujo-Hachiman ist

angenehm überschaubar und kann bequem zu Fuß oder mit dem Fahrrad erkundet werden.



Sugi Interface 杉インターフェイス

72-21 Hachiman-cho Shimadani, Gujo-shi, Gifu-ken

<https://sugi-interface.studio.site/2-1-1-1-1-1>

24

Pilgern Sie zu den heiligen Stätten von Shikoku

Machen Sie eine vierstündige Tour durch drei Tempel in der Präfektur Ehime

Für diejenigen, die ein spirituelles Abenteuer abseits von Tokio suchen, ist Shikoku ein Muss. Die Shikoku-Pilgerfahrt (Shikoku Henro) umfasst 88 Tempel, die mit dem großen buddhistischen Mönch Kobo Daishi verbunden sind. Während die gesamte Reise zwischen 30 und 60 Tagen dauern kann, führt Sie diese Tour zu drei Tempeln: Jodo-ji, Hanta-ji und Ishite-ji,



die auf der Pilgerreise die Nummern 49, 50 und 51 tragen.

Der Jodo-ji ist ein buddhistischer Shingon-Tempel aus dem 15. Jahrhundert. Die Haupthalle, ein wichtiges Kulturgut, beherbergt eine Holzstatue des Mönchs Kuya Shonin. Der Tempel Hanta-ji wurde im 8. Jahrhundert gegründet und bietet einen atemberaubenden Panoramablick auf die Burg Matsuyama, die Stadt Matsuyama und das Seto-Binnenmeer. Schließlich beherbergt der ebenfalls im 8. Jahrhundert errichtete Ishite-ji-Tempel das majestätische Niomon-Tor, einen Nationalschatz und andere wichtige Kulturgüter. Machen Sie sich keine Sorgen, wenn dies Ihre erste Pilgerreise ist. Sie werden auf jeden Fall mit einem umfangreichen Wissen über die japanische Geschichte und den buddhistischen Geist aus dieser Erfahrung hervorgehen.



Matsuyama Trekking 松山はいく

K-13 Building 5 Floor, 3-9-3 Sanbancho, Matsuyama-shi, Ehime-ken

<https://experiences.travel.rakuten.com/experiences/20478>



PASSION: *Outdoors*

Japans einzigartige Naturwunder bieten viele aufregende Aktivitäten, die einen bleibenden Eindruck bei den Reisenden hinterlassen. Genießen sie einen spektakulären Tauchgang im Ozean oder wagen Sie sich in die beeindruckenden und artenreichen Wälder der Insel Yakushima. Stellen Sie sich spannenden Herausforderungen wie dem weltbekannten Shimanami-Kaido-Radweg, der sich 70 Kilometer lang und über sechs Inseln erstreckt. Beim Floß-Rafting auf dem Kitayamagawa-Fluss können Sie eine Mischung aus japanischer Tradition und echtem Outdoor-Spaß erleben. Bei so viel Abwechslung kann keine Langeweile aufkommen!

25

Fliegen Sie über verschneite Hänge im Hinterland von Tohoku

Besuchen Sie Tohoku im Winter, um auf dem malerischen Berg Hachimantai Ski und Snowboard zu fahren

Die nördliche Region von Tohoku ist reich an Wintersportangeboten. Das Herzstück der Gegend ist der riesige Towada-Hachimantai-Nationalpark, der viele Möglichkeiten zum Backcountry-Skifahren bietet.

Beim Backcountry-Skifahren bewegen Sie sich abseits der üblichen Wege und finden viele Sehenswürdigkeiten, die Ihre Reise besonders und unvergesslich machen. Die Aussicht auf der Hachimantai-Seite des Parks zählt zu einer der schönsten Aussichten in ganz Japan. Das erfahrene Personal ist sowohl in der Routenführung als auch in der Lawinverfolgung zertifiziert, jedoch ist die Route sehr anspruchsvoll und daher nur für erfahrene Skifahrer zu empfehlen.

Die Tour beginnt mit einer Fahrt mit der Pistenraupe, die Sie dort hinbringt, wo der Schnee noch unberührt ist. Beschreiten Sie Ihren eigenen Weg, während Sie den Berg



©CLUBMAN MOUNTAIN GUIDE



©CLUBMAN MOUNTAIN GUIDE

hinuntergleiten. Für noch mehr Nervenkitzel können Sie ihre Skier auch gegen ein Snowboard eintauschen. Ihr Tourguide macht gerne Fotos von Ihnen, wenn Sie Ihren eigenen Speicherstick mitbringen.

Die Tour wird nur saisonal, von Ende Januar bis Anfang März, angeboten.

Guide & Lodge Clubman ガイド&ロッジ クラブマン

2-712-2 Matsuoyoriki, Hachimantai-shi, Iwate-ken

https://www.tohokukanko.jp/en/attractions/detail_2044.html



©CLUBMAN MOUNTAIN GUIDE

26

Trotzen Sie dem Wildwasser in der malerisch schönen Dorokyo-Schlucht

Erleben Sie inmitten dieser wunderbaren Natur eine sechshundert Jahre alte japanische Tradition, die auch heute noch begeistert

Besuchen Sie Kitayama, ein verstecktes in den Bergen der Kii-Halbinsel gelegenes historisches Dorf, und steigen Sie auf ein traditionelles Holzstamm-Floß, um eine Wildwasserfahrt mit historischem Hintergrund zu erleben.



©Tanabe City Kumano Tourism Bureau

Die Dorokyo-Schlucht im Yoshino-Kumano-Nationalpark ist die Heimat der Flussläufer, jener Holzfäller, die es lange vor dem Bau von Straßen verstanden, die gefährlichen Stromschnellen auf dem Floß zu bezwingen. Ihre Tourguides bringen Sie mit denselben Navigationstechniken stromabwärts, die schon ihre Vorfahren eingesetzt haben. Die Dorokyo-Schlucht ist ein atemberaubendes Stück unberührter Natur mit smaragdblauem Wasser, steilen Felswänden und grünen Wäldern zu beiden Seiten des Flusses. Im Herbst färben sich die Blätter rot und golden und die Landschaft erscheint durch die leuchtenden Farben noch spektakulärer.



©Tanabe City Kumano Tourism Bureau



©Tanabe City Kumano Tourism Bureau

Tanabe-City-Kumano-Tourismusbüro

田辺市熊野ツーリズムビューロー

476 Shimooi, Kitayama-mura, Higashimuro-gun, Wakayama-ken

<https://www.kumano-travel.com/en/tours-activities/log-rafting-in-dorokyo-gorge-ikada-kudari>

28

Erleben Sie die Highlights von Naruto mit dem Fahrrad

Entdecken Sie mächtige Wasserstrudel mit dem Boot und probieren Sie frische Meeresfrüchte, während Sie durch eine lebhaft Hafentadt radeln

Steigen Sie auf ein Fahrrad und genießen Sie den kontrastreichen Meerblick, der von eindrucksvollen Wasserstrudel bis hin zu ruhigen Binnengewässern reicht.

Naruto ist eine Hafentadt am Seto-Binnenmeer. Die Wasserstrudel in der Naruto-Meerenge gehören zu den größten und schnellsten der Welt und



eine Rundfahrt mit dem Boot ist eine einzigartige Gelegenheit, sich ihnen zu nähern, und aus sicherer Entfernung zu betrachten.

Aber vorher führt Sie Ihr englischsprachiger Tourguide von Otomo Inc. mit dem Fahrrad durch die Stadt, zeigt Ihnen Orte von historischer Bedeutung und bringt Ihnen das hektische Leben in der Stadt näher:

Genießen Sie ein gemütliches Mittagessen in einem Restaurant mit herrlichem Blick auf die Naruto-Straße, in dem frisch gefangene Dorade und Algen, die aufgrund der schnell fließenden Strömungen der Meerenge eine angenehm feste Textur aufweisen, serviert werden.



otomo Inc. otomo株式会社

Naruto-shi, Tokushima-ken

<https://contents.setouchitrip.com/tokushimacnt/tokushima04/>

27

Wandern Sie auf den historischen Pfaden der Yamabushi durch die herrliche Landschaft von Tohoku

Natürliche Schönheit und spirituelle Tradition treffen in den heiligen Dewa Sanzan Bergen aufeinander

Yamagata ist die Heimat der drei heiligen Berge, die auch als Dewa Sanzan bekannt sind. Diese Berge sind seit Langem ein Wallfahrtsort für spirituelle Asketen, die auch als Yamabushi bekannt



©thehiddenjapan

sind. Wandern Sie mit einem englischsprachigen Tourguide die alten Pfade entlang. Jeder der drei Berge, aus denen Dewa Sanzan besteht, steht für eine andere Stufe im buddhistischen Reinkarnationszyklus. Der Berg Haguro, der sich 414 Meter über den Meeresspiegel erhebt, ist der Ort, an dem die Yamabushi für die Menschen in der heutigen Zeit beteten.

Besuchen Sie die unbemalte fünfstöckige Holzpagode, die vor 600 Jahren wieder aufgebaut worden sein soll. Erklimmen Sie eine alte Steintreppe mit 2.246 Stufen und wandern Sie sich durch den stattlichen 1.000 Jahre alten Zedernwald, um zum Sanjin Gosaiden, dem Shinto-Schrein auf dem Gipfel, zu gelangen. Dort können Sie Ihren Appetit mit der köstlichen buddhistischen vegetarischen Küche namens



©thehiddenjapan

Shojin Ryori stillen.

Es können auch zweitägige Wanderungen arrangiert werden. Zudem stehen Busse zur Verfügung, um die Besucher zum Gipfel des Berges Haguro zu bringen



©thehiddenjapan

Das verborgene Japan The Hidden Japan

Touge, Haguromachi, Tsuruoka-shi, Yamagata-ken

<https://www.thehiddenjapan.com/hagurotour>

29

Entdecken Sie eine Insel mit großer biologischer Vielfalt

Die Insel Yakushima ist ein faszinierendes Reiseziel und bietet von aufregenden Pilgerwanderungen in die Berge bis zu entspannenden Waldspaziergängen alles, was Naturliebhaber glücklich macht.

Go! Yakushima organisiert Ausflüge und Exkursionen in die Wälder und Berge der Insel Yakushima, auf der sich der gleichnamige Yakushima-Nationalpark befindet. Die subtropische Insel liegt ca. 60 km südlich der Insel Kyushu und wurde von der UNESCO als großartiges Beispiel biologischer Vielfalt in Ostasien zum Weltkulturerbe erklärt. Auf Yakushima findet man unberührte Wälder und 40 Berge mit über 1.000 m Höhe.

Die Touren von Go! Yakushima reichen von

einfachen Spaziergängen bis zu anspruchsvollen Wandertouren, von Touren, die nur ein paar Stunden dauern, bis zu mehrtägigen Bergexpeditionen. Eine der beliebtesten Touren ist die Yakushima-Inseltour mit einer Rundwanderung um die Insel und dem Besuch vieler Sehenswürdigkeiten, darunter sehr bekannte aber auch einige Überraschungen. Die Bergtouren folgen häufig den alten Pilgerwegen der Insel, die eine lange spirituelle Tradition hat. Diese Touren werden von einheimischen Tourguides mit

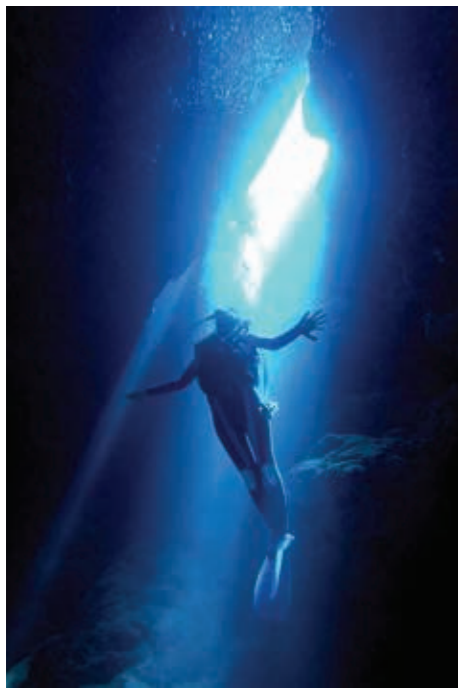


ausgezeichnetem Englisch und Fachwissen in vielen Bereichen von Geschichte bis zu Pflanzen- und Tierwelt geleitet.

Go! Yakushima Go! Yakushima

707-21 Koseda, Yakushima-cho, Kumage-gun, Kagoshima-ken

<https://www.goyakushimatour.com/>



©Prime Scuba Ishigaki

30

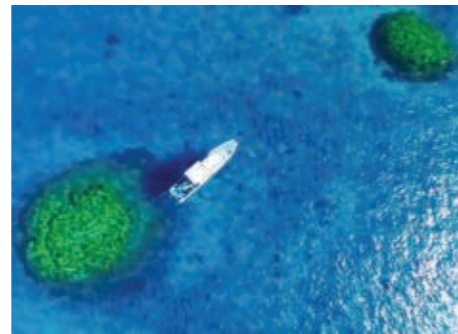
Tauchen in Japans Inselparadies

Dieser Tauchanbieter bietet eine Vielzahl von Tauchtouren in den kristallklaren pazifischen Gewässern dieses Inselparadieses an

Meerestieren bis hin zu großen Meeresschildkröten und Riesenkalmaren. Viele Taucher kommen in der Hoffnung Mantas zu sehen nach Ishigaki. Korallenschluchten und -Gewölbe sorgen für eine farbenfrohe Meereslandschaft, die zum Genießen und Fotografieren einlädt.

Prime Scuba Ishigaki ist eine Tauchscheule, die eine Reihe von Touren zu Tauchplätzen rund um die nahegelegenen Inseln anbietet. Es gibt Tauchgänge für zertifizierte Taucher, einschließlich eines Auffrischkurses, aber auch einen Ausbildungskurs (dauert mindestens zwei Tage) und unterstützte Tauchgänge für diejenigen, die zum ersten Mal das Tauchen erleben möchten.

Die Insel Ishigaki bietet eine große Auswahl an Unterkünften für jeden Geldbeutel, von Fünf-Sterne-Hotels bis hin zu Minshuku-Gästehäusern. Es gibt regelmäßige Direktflüge von Tokio, Osaka und Okinawa.



©Prime Scuba Ishigaki

Prime Scuba Ishigaki プライム・スクーバ石垣

345-9 Maezato, Ishigaki-shi, Okinawa-ken

<https://www.primescuba-isg.com>

Ishigaki ist eine der am weitesten entfernten Inseln Japans und liegt mehr als 2000 Kilometer südwestlich von Tokio. Sie steht seit vielen Jahren an der Spitze der Top-Ten-Liste der japanischen Tauchregionen.

Das subtropische Inselklima ist mild und die Gewässer sind voller Leben, von Makro-



32

Ein wunderschöner Radweg mit grandiosen Ausblicken auf das Meer

Der Shimanami Kaido-Radweg: Japans schönster und berühmtester Radweg

schöne Naturlandschaft genießen. Radeln Sie entlang gewundener Küstenstrecken, genießen Sie die frische Brise des Setouchi-Binnenmeeres, überqueren Sie die Brücken von einer Insel zur nächsten und erfreuen Sie sich am Anblick der Zitronen- und Zitrusfrüchtegärten, für die diese Region berühmt ist. Kein Wunder, dass der Shimanami Kaido-Radweg vom Sender CNN zu einer der sieben schönsten Radstrecken der Welt gekürt wurde.

Shimanami Kaido, der berühmteste Radweg Japans, verbindet die Städte Onomichi in der Präfektur Hiroshima und Imabari in der Präfektur Ehime. Der Radweg liegt im riesigen und eindrucksvollen Setonaikai-Nationalpark und erstreckt sich auf einer Länge von 70 km über sechs Inseln. Selbst unerfahrene Radfahrer werden die meist ebene Radstrecke durch die atemberaubend

In den beiden Städten am Anfang und am Ende des Radweges sowie entlang der gesamten Strecke stehen Ihnen fahrradfreundliche Hotels und zahlreiche Fahrradstationen zum Ausleihen und Zurückgeben der Räder zur Verfügung. Selbstverständlich unterstützen wir Sie, wenn unterwegs Probleme auftreten sollten. Schnappen Sie sich also Ihren Fahrradhelm und los geht's.



Sunrise ITOYAMA サンライズ糸山

2-8-1 Sunabacho, Imabari-shi, Ehime-ken

<http://www.sunrise-itoyama.jp/archives/english/>

31

Machen Sie eine Radtour zu den kulinarischen Highlights von Maniwa, auf der Sie verschiedene kulturelle Traditionen entdecken können



Die Stadt Maniwa, die in der Präfektur Okayama liegt, ist ein zauberhafter Ort in ländlicher Umgebung, der aktiv darum bemüht ist, seine traditionelle Kultur durch nachhaltigen Tourismus zu stärken. Bei dieser Radtour wird sich besonders auf die Stadtteile Katsuyama und Kuse und ihre kulinarischen Traditionen der Braukunst und Fermentierung konzentriert. Zusammen mit einem erfahrenen englischsprachigen Tourguide besuchen Sie mehrere Lebensmittelbetriebe und einen für seine Blockdruckkunst berühmten Tempel.

Seit Generationen stellen die Lebensmittelbetriebe dieser Region einige der meist verwendeten japanischen Lebensmittel her: Bei dieser Tour besuchen Sie Produktionsbetriebe für Miso, Sojasauce und Essig. Außerdem besichtigen Sie eine Sake-Brauerei, um zu erfahren, wie das japanische Nationalgetränk hergestellt wird. Ein



weiterer Stopp der Tour ist der Besuch einer alten Sake-Brauerei, die mittlerweile zu einem Kulturzentrum umgestaltet wurde.

Zu den weiteren Highlights der Tour gehören der Besuch einer Textilwerkstatt, die Noren-Vorhänge anfertigt, der Besuch des Miraiji-Tempels und das Mittagessen in einem lokalen Restaurant.



Tourismusbüro Maniwa 一般社団法人真庭観光局

654 Katsuyama, Maniwa-shi, Okayama-ken

<https://www.maniwa.or.jp/en/recommendedroutes/katsuyamacourse/course.html>

Erleben Sie eine einzigartige Radtour durch das idyllisch gelegene Maniwa mit Schwerpunkt auf seiner Geschichte als Stadt der Lebensmittel- und Getränkeproduktion

33

Tauchen Sie ein in die Geheimnisse der Korallenriffe

Helfen Sie mit, die Meeresflora und -fauna zu erhalten

Korallenriffe sind einzigartige Tierformationen, die eine wichtige Rolle in den Ökosystemen der Ozeane spielen. In den letzten Jahren hat der Klimawandel jedoch zu einem Anstieg der Meerestemperaturen geführt, wodurch die Algen, von denen sich Korallen ernähren, in kühlere Gewässer abgewandert sind. Dies wiederum hat zum Verlust großer Korallenbestände auf der ganzen Welt geführt, wodurch die Artenvielfalt der Ozeane leidet.



©OkinawaDivingServiceLagoon



©OkinawaDivingServiceLagoon

Im Jahr 2003 gelang es Forschern im Dorf Onna auf der Insel Okinawa, gezüchtete Korallen wieder im Meer anzusiedeln. In der Okinawa Tauchzentrum Lagune können Sie alles über die Wissenschaft rund um das Thema Korallen erfahren und Sie können beobachten, wie die Korallen in den Tanks wachsen. Adoptieren Sie ein Stück Koralle und befestigen Sie es an einem Betonsockel.

Außerdem können Sie eine kurze Bootsfahrt unternehmen und schnorcheln oder zum Meeresboden tauchen, um zu sehen, wo Ihre Koralle zur Zukunft des Meereslebens von Okinawa beitragen wird. Umweltbegeisterte sollten sich dieses einzigartige Erlebnis nicht entgehen lassen.



©OkinawaDivingServiceLagoon

Okinawa Tauchzentrum Lagune 沖縄ダイビングサービスLagoon

339 Onna, Onna-son, Kunigami-gun, Okinawa-ken

<https://visitokinawajapan.com/travel-inspiration/okinawa-coral-reefs/>



PASSION: *Cuisine*

Die japanische Küche ist ein weltweites Phänomen. Sie ist untrennbar mit dem Land, den Jahreszeiten und den Menschen, die sie zubereiten, verbunden und lässt sich am besten vor Ort erleben. Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen und nehmen Sie an einer der vielen verschiedenen Führungen teil, die sich mit der japanischen Küche beschäftigen. Erfahren Sie beispielsweise etwas über die Sojasaucen- oder Whisky-Produktion. Auch wenn Japan hauptsächlich für seine hervorragenden Ramen bekannt ist, sollten Sie es sich nicht nehmen lassen, die ebenfalls vorzüglichen französischen und italienischen Gerichte zu kosten, die mit lokalen Zutaten zubereitet werden. Tauchen Sie in die vielfältige Gourmetkultur des Landes ein und entdecken Sie eine Welt voller Wunder, die Ihre Erwartungen übertreffen wird.



34

Genießen Sie ein fantastisches Menü der Extraklasse

Kosten Sie ein köstliches und gesundes buddhistisches Menü bei einer herrlichen Aussicht auf den japanischen Garten



Shojin Ryori steht für die charakteristische vegetarische Küche, die seit Generationen von buddhistischen Mönchen zubereitet und gegessen wird. Im Daigo ist jedes Gericht ein Gedicht und wird aus köstlichen, frischen saisonalen Zutaten hergestellt.

Das Restaurant befindet sich in exklusiver Lage am Atago, einem kleinen Berg im Herzen von Tokio. Beim Betreten des im traditionellen Teehaus-Stil errichteten Restaurants werden Sie vom erfrischenden Duft der Räucherstäbchen und einem Dekor, das das Obst und Gemüse der Saison widerspiegelt, begrüßt. Setzen Sie sich und genießen Sie den Blick auf den wunderschönen japanischen Garten.

Sie müssen nicht über der Speisekarte grübeln und Entscheidungen treffen, da sie im Daigo Sie ein komplettes Menü im Kaiseki-Stil genießen können, das aus sorgfältig ausgewählten, jeden Morgen frisch gelieferten Zutaten mit traditionellen Küchentechniken zubereitet wird. Im Daigo wird bei der Planung der Gerichte besonders darauf

geachtet, die buddhistischen spirituellen Praktiken einzuhalten und Tierquälerei zu vermeiden. Genießen Sie die kunstvoll zubereiteten und angerichteten Delikatessen mit Ihren Geschmacksnerven, Ihrem Körper und Ihrem Geist.



Vegetarisches Menü im DAIGO 精進料理 醍醐

2-3-1 Atago, Minato-ku, Tokyo-to

https://www.atago-daigo.jp/index_en.html

35

Ein Lebensmittel-Themenpark, in dem sich alles um ein traditionelles Gericht aus Hiroshima dreht

Genießen Sie das allseits beliebte Okonomiyaki nach Hiroshima-Art an seinem Herkunftsort

Jede Region Japans hat eine einzigartige Esskultur. Hiroshima ist bekannt für sein Okonomiyaki, ein herzhaftes Pfannkuchengericht, das mit zerkleinertem Gemüse, Fleisch und vor allem Nudeln gefüllt ist, was es von vielen anderen regionalen Varianten unterscheidet. Ein idealer Ort, um das Gericht zu kosten, ist das Okonomimura-Gebäude, in dem sich eine ganze Reihe von kleinen und großen Essenständen

finden, die dem beliebten Gericht ihre eigene Note verleihen.

Ein Spaziergang durch die zwei Etagen des Okonomimuras, das sich in einem siebenstöckigen Gebäude in der Innenstadt von Hiroshima befindet, gleicht der Erkundung eines kulinarischen Wunderlandes. Hören Sie das Brutzeln des Teigs auf der Grillplatte und genießen Sie den Duft des frisch gebratenen

Fleischs. Lassen Sie es sich schmecken und runden Sie dieses kulinarische Erlebnis mit einem großen gekühlten Glas Bier vom Fass ab. Einige Stände bieten auch westliches Essen, sowie auf Nachfrage auch vegetarische Varianten an.

Es lohnt sich, alle Stände zu besuchen oder auf der Webseite des Okonomimuras mehr darüber zu erfahren. Jeder Stand bietet einzigartige Gerichte, von knusprigen Buchweizennudeln und Käse-Mochi bis hin zu hausgemachtem Kimchi. Wer einmal hier war, wird immer wiederkommen wollen.

Okonomimura お好み村

5-13 Shintenchi, Naka-ku, Hiroshima-shi, Hiroshima-ken

<http://www.okonomimura.jp/foreign/english.html>



37

Erhaschen Sie einen Einblick in eine einzigartige Tauchkultur

Treffen Sie die traditionellen Freitaucherinnen von Ise-Shima und genießen Sie frische Meeresfrüchte

Japans Ama-Taucherinnen („Frauen des Meeres“) tauchen seit der Antike nach Abalonen (Seeohren), Perlen und anderen Unterwasserschätzen. Diese Freitaucherinnen beflügelten bereits die Fantasie der frühesten Dichter Japans. Mit ihrer Widerstandsfähigkeit

und Kraft wurden sie zu einem Symbol der Küstengemeinden, in denen sie sich niederließen. Noch heute tauchen viele der Ama-Frauen, auch wenn sie teilweise schon über 70 Jahre alt sind. Die Ama-Hut-Hachiman liegt im Ise-Shima-Nationalpark und gibt Ihnen die Möglichkeit,

etwas über diese 3.000 Jahre alte Lebensweise zu lernen. Probieren Sie die einzigartige Ama-Taucherkleidung an, tanzen Sie gemeinsam mit den Taucherinnen einen traditionellen Tanz und genießen Sie die frisch gefangenen Meeresfrüchte. Die herzliche Gastfreundschaft und die spannenden Geschichten dieser erfahrenen Taucherinnen werden einen unvergesslichen Eindruck hinterlassen.



Ama-Hut-HACHIMAN 海女小屋はちまなかまど

819 Ousatsu-cho, Toba-shi, Mie-ken

<http://amakoya.com/english%20page/>

36

Ihre Top-Adresse für alles, was mit Ramen zu tun hat

Der weltweit erste Themenpark zum japanischen Nationalgericht „Ramen“



In Japan haben köstliche Nudelgerichte eine lange Tradition. Nirgendwo wird diese Tradition mehr zelebriert als im Shin-Yokohama-Ramen-Museum, dem weltweit ersten Themenpark, der dem beliebten Soulfood Ramen gewidmet ist. Im Inneren des Shin-Yokohama-Ramen-Museums findet man sich im Nachbau eines japanischen Stadtteils der 1950er-Jahre wieder. Die Lokale hier servieren Ramen-Spezialitäten aus ganz Japan mit der typischen Brühe in den vier traditionellen Varianten mit Miso (Miso-Ramen), Sojasauce (Shoyu-Ramen), Salz und Fischsauce (Shio-Ramen) und Schweineknöchel (Tonkotsu-Ramen). Außerdem gibt es zusätzlich eine große Auswahl an köstlichen vegetarischen

Ramen-Gerichten. In der Galerie erfahren Sie mehr über die Geschichte des Gerichts, das seine Wurzeln in China hat und sich im Laufe der Zeit zur unverwechselbaren Lieblingspeise der Japaner entwickelt hat. Hier können Sie sogar Ihre eigenen Ramen-Nudeln kreieren.

Shin-Yokohama-Ramen-Museum 新横浜ラーメン博物館

2-14-21 Shinyokohama, Kohoku-ku, Yokohamashi, Kanagawa-ken

<http://www.raumen.co.jp/english/>



38

Kobe Beef: Einfach unbeschreiblich

Erstklassiges, marmoriertes Kobe-Rindfleisch ist ein wahrer Genuss für jeden Fleischliebhaber



Die Stadt Kobe, die bereits ein visueller und kulinarischer Genuss an sich ist, ist vor allem für ihr gleichnamiges Rindfleisch bekannt - und das aus gutem Grund. Das Kobe-Rindfleisch, eine besondere Sorte innerhalb der Wagyu-Familie, ist ein weltberühmter Hochgenuss für Ihren Gaumen. Um dieses saftige, geschmacksintensive Rindfleisch auf den Tisch zu bringen, bedarf es außergewöhnlicher Fähigkeiten und Sorgfalt. Nur die Rinder, die in der Provinz Hyogo, in der Kobe liegt, geboren und aufgezogen wurden, dürfen Kobe-Rinder genannt werden. Damit das Fleisch der Tiere von der Kobe Beef Marketing & Distribution Promotion Association als Kobe-Rindfleisch zertifiziert werden kann, müssen die Tiere strenge Standards erfüllen. Dabei ist die

Klasse A5 die Beste der Besten. Das Fleisch wird in der Regel als marmoriertes Steak genossen, das für Sie auf einer heißen Platte gegrillt wird. Um ein erstklassiges Stück Kobe-Rindfleisch genießen zu können, müssen Sie mit einem Preis von über hundert Dollar rechnen - ein Preis, der sich für diese unvergessliche Mahlzeit jedoch sehr lohnt.

Setsugetsuka 雪月花本店

8F, Rainbow Plaza Bldg, 1-9-3 Kitanagasaki, Chuo-ku Kobe-shi, Hyogo-ken

<http://setouchitrip.com/food-drink/2362>

39

Erleben Sie ein exquisites Sushi-Erlebnis im Herzen von Ginza

Genießen Sie ein sorgfältig nach der Edomea-Tradition zubereitetes Nigiri im Ginza Sushi Aoki



©Ginza Sushi Aoki/Tokyo Japan

Nur eine unscheinbare Laterne vor dem Lokal deutet auf den Eingang zum Ginza Sushi Aoki, einer international beachteten Sushi-Bar in Tokios schickem Ginza-Viertel, hin. Wenn Sie es schaffen, einen Thekenplatz zu ergattern, werden Sie jedoch rasch feststellen, dass das Essen hier alles andere als unscheinbar ist.

Der Küchenchef Aoki bereitet das Nigiri im traditionellen Edomea-Stil zu und verwendet dazu ausschließlich tagesfrischen Fisch und Meeresfrüchte vom Toyosu-Fischmarkt. Aoki, ein wahrer Kochkünstler, kocht nicht nach vorgegebenen Rezepten, sondern lässt sich vom Tagesfang und vom Wetter leiten. Beliebte Highlights seiner Speisekarte sind Pazifikhering, cremige Seeigel und



©Ginza Sushi Aoki/Tokyo Japan



©Ginza Sushi Aoki/Tokyo Japan

Thunfisch in Premiumqualität. Die Speisen des Ginza Sushi Aoki können auch bequem von zu Hause oder vom Hotelzimmer aus vorbestellt und dann in einer Bento-Box abgeholt werden. Vom einfachen aber guten Chirashi Sushi mit feinen Fisch- und Meeresfrüchte-Häppchen auf Reis bis zu dekorativen Sushi-Bällchen im Temari-Stil, das ist Essen zum Mitnehmen vom Allerfeinsten.

Ginza SUSHI AOKI 銀座 鮨青木

4th floor, The 3rd Iwatsuki Building, 6-7-7 Ginza, Chuo-ku, Tokyo-to

🌐 <https://www.sushiaoki.jp/en/index.html>

41

Teilen Sie einen wunderbaren Moment in der Natur

Speisen Sie stilvoll in einem mobilen Restaurant

Das „Fifty Two Seats of Happiness“, ein fahrendes Restaurant von Seibu-Railways bietet Ihnen die Möglichkeit, gehobene Küche zu genießen und gleichzeitig die wunderschöne diverse Landschaft von Musashino und Chichibu im Nordwesten von Tokio und der Präfektur Saitama zu sehen.



©SEIBU RAILWAY



©SEIBU RAILWAY

Die vier renovierten Wagen wurden von einem kreativen Team, darunter ein weltbekannter Architekt, passend zu den vier Jahreszeiten dekoriert. Die Wagen bieten Platz für 20 bis 52 Gäste (wie der Name schon sagt). Einige Wagen sind mit traditionellen Materialien gestaltet, die sich auf die umgebende Natur beziehen, wie den Arakawa-Fluss und die Chichibu-Berge.

Besucher können ein Abendessen oder einen Brunch genießen, während sie durch die großen Fenster die Landschaft bewundern. Das vorwiegend westliche Menü wechselt mit den Jahreszeiten und wird von Spitzenköchen zubereitet. Dieses Erlebnis ist ein Fest für die Augen und den Gaumen.



©SEIBU RAILWAY

SEIBU RAILWAY Co.,Ltd. 西武鉄道株式会社

1-16 Nosaka-machi, Chichibu-shi, Saitama-ken

🌐 <https://www.seiburailway.jp/railways/seibu52-shifuku/en/>

40

Die faszinierende Fisch- und Meeresfrüchte-Kultur von Shiogama

Erleben Sie bei einer Sightseeing-Tour durch diese für ihre belebten Fischmärkte bekannte Küstenstadt die einzigartigen lokalen Traditionen rund um Sake, Meersalz, Fisch und Meeresfrüchte

Diese Sightseeing-Tour bringt Ihnen die lokale Kultur, der für ihre florierende Fischwirtschaft bekannten Hafenstadt Shiogama, an der Ostküste von Honshu näher. Eine der lokalen Spezialitäten ist das Seetang-Salz, das für sein intensives „Umami“-Aroma berühmt

ist. Der erste Halt der Tour ist ein Schrein, welcher der Gottheit der Salzgewinnung gewidmet ist. Es folgt ein Besuch des Shiogama-Schreins, wo Sie mehr über die Bedeutung des Salzes und die reinigende Wirkung, die ihm in der Shinto-Religion zugesprochen wird, erfahren.

Die Tour geht weiter mit dem Besuch eines Spezialitätengeschäfts, wo Sie an einem Workshop zur Verkostung von Sake teilnehmen. Nachdem Sie gelernt haben, verschiedene Arten von Sake zu unterscheiden, besuchen Sie eine Brauerei, in der Sie noch mehr über die Herstellung des japanischen Nationalgetränks erfahren (und weitere Sake-Varianten verkosten können). Zum Mittagessen geht es in ein lokales Sushi-Restaurant, in dem Sie mit frischen Fisch- und Meeresfrüchtengerichten, begleitet von Sake, verwöhnt werden. Dort sollten Sie unbedingt das Sushi nach Shiogama-Art probieren, das mit Seetang-Salz anstatt Sojasauce serviert wird. Die Tour endet in einer nahe gelegenen Teestube



mit einer individuell gebrühten Tasse Tee und einer traditionellen, mit Seetang-Salz zubereiteten Süßigkeit. Die Tour dauert ca. 4 Stunden und kann das ganze Jahr über an allen Wochentagen außer sonntags gebucht werden.



In-outbound Sendai-Matsushima inc. 株式会社インアウトバウンド仙台・松島

1-1 Ichimoriyama, Shiogama-shi, Miyagi-ken

🌐 <https://www.tohoku-local-secret-tours.jp/tourinfo/1153/>

42

Genießen Sie den Geschmack und die Geschichte des japanischen Whiskys

Die Nikka Whisky-Destillerie in Yoichi bietet exklusive Einblicke für alle Whisky-Liebhaber



Nikka Whisky Distilling Co. Ltd ist einer der größten Whisky-Hersteller in Japan. Die Tour zeigt Ihnen, wo vor fast hundert Jahren alles begann.

Die Nikka Whisky-Destillerie befindet sich in Yoichi im Norden der für ihre faszinierenden Felsformationen bekannten Shakotan-Halbinsel auf Hokkaido. Hier gründete Masataka Taketsuru, der Vater des japanischen Whiskys, im Jahr 1934 seine erste Whisky-Brennerei, weil ihn dieser Ort an Schottland erinnerte, wo er das Handwerk der Whisky-Brennerei erlernt hat.

Besichtigen Sie die Whisky-Destillerie in Yoichi, um aus erster Hand zu erfahren, wie Whisky

hergestellt wird, und stellen Sie auch dem Museum einen Besuch ab, um mehr über die Geschichte des Whiskys in und außerhalb von Japan zu erfahren. Das Haus der Taketsurus wurde hier ebenfalls erhalten. Runden Sie die Besichtigungstour mit einer Verkostung der Nikka-Whiskys ab.

Nikka Whisky Distilling ニッカウキスキー北海道工場 余市蒸溜所

7-6 Kurokawa-chō, Yoichi, Yoichi-gun, Hokkaido

🌐 <https://www.nikka.com/eng/>

43

Die Schönheit und Genialität der Reisterrassen



Wandern Sie durch wunderschöne Reisfelder in einer malerischen Stadt und lernen Sie, wie man, aus lokal produziertem Reis, ein japanisches Grundnahrungsmittel herstellt

Reis spielt eine wesentliche Rolle in der japanischen Kultur, wodurch Reisterrassen essentiell für den Anbau sind. Auf dieser Tour, die von dem Verein zur Erhaltung der Ena-shi Sakaori Tanada in der Präfektur Gifu angeboten wird, zeigt

Ihnen ein englischsprachiger Tourguide atemberaubende Reisterrassen und führt Sie buchstäblich und im übertragenen Sinne durch die Bewässerungs- und Anbautechniken, die in diesem Dorf seit 400 Jahren benutzt werden. Im Mai oder September können Sie manchmal sogar beim Pflanzen bzw. Ernten helfen. Nach der Terrassenbesichtigung zeigen Ihnen begeisterte Anwohner, wie man Onigiri oder Reisbällchen aus lokal produziertem Reis herstellt. Zudem berichten sie von den Legenden, die sich um den geheimnisvollen

Berg Gongen ranken, der sich über der Stadt erhebt.



Verein zur Erhaltung der Ena-shi Sakaori Tanada

NPO法人恵那市坂折棚田保存会

782-1 Nakanohō-chō, Ena-shi, Gifu-ken

<https://attractive-jrezy.com/388589/the-npo-ena-city-sakaori-tanada-preservation-society-sakaori-tanada-terraced-rice-fields-walking-and-onigiri-making-tour-400>

45

Machen Sie eine Besichtigung der weltberühmten japanischen Whisky-Brennerei

Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen der renommierten Suntory Hakushu Whisky-Brennerei und probieren Sie den Whisky vor Ort

Die mitten im Wald am Fuß der japanischen Alpen gelegene Suntory Hakushu Whisky-Brennerei wurde 1973 als zweite Malt-Destilliererei der Firma Suntory gegründet. Der Wald von

Hakushu wurde wegen der guten Qualität und des hohen Mineralstoffgehalts des Wassers als Standort gewählt. Das Ergebnis ist ein lebendig frischer, fruchtiger Whisky, der sich durch seinen intensiven und komplexen Geschmack gegenüber anderen Whiskys abhebt.

Bei der Besichtigungstour erhalten Sie einen umfangreichen Einblick in die Whisky-Herstellung. Die Tour informiert über den Herstellungsprozess sowie über Suntorys Engagement im Bereich Whisky und endet mit einer Whisky-Verkostung (rechtzeitige Buchung im Voraus ist notwendig). Für das Suntory Whisky-Museum und die Hakushu-Bar ist keine Reservierung notwendig. Das White Terrace-Restaurant bietet eine sorgfältig zusammengestellte Auswahl an delikaten Gerichten. Nach dem Essen lädt Suntorys Vogelreservat, das das ganze Jahr über von einer Vielzahl an Wildvogelarten besucht wird, zu einem Spaziergang ein.



Suntory Hakushu Whisky-Brennerei

サントリー白州蒸溜所

2913-1 Torihara, Hakushu-cho, Hokuto-shi, Yamanashi-ken

<https://www.suntory.com/factory/hakushu/>



44

Sake und die Geschichte einer bemerkenswerten Brauerei



Die Hachinohe Shuzo-Brauerei in Aomori braut weltberühmten Sake. Außerdem ist sie für ihr traditionelles hölzernes Hauptgebäude und die Lagerhäuser aus rotem Backstein bekannt, eine perfekte Verschmelzung japanischer und westlicher Baustile. Alle sechs Gebäude wurden während der Taisho-Zeit (1912-1926) erbaut und von der japanischen Regierung als eingetragene Kulturgüter, sowie von der Stadt Hachinohe, als bedeutende Landschaftsarchitektur bezeichnet.

Der Sake der Brauerei Mutsu Hassen, der aus lokal produziertem Reis und dem frischen regionalen Wasser gebraut wird, hat sowohl nationale als auch internationale



Auszeichnungen erhalten. Er ist bekannt für seinen erfrischenden, süßen Geschmack und passt perfekt zu fast jeder Art von Gerichten. Auf Nachfrage werden auch Führungen angeboten, in denen der Brauprozess und die Geschichte dieser Brauerei erklärt werden. Gegen einen geringen Aufpreis können auch Verkostungen arrangiert werden.

Hachinohe Shuzo

八戸酒造

9 Hon-cho, Minato-machi, Hachinohe-shi, Aomori-ken

<https://www.mutsu8000.com/en/kura/#Kengaku>

46

Entdecken Sie die Gaumenfreuden von Sojasauce, frischen Meeresfrüchten des Binnenmeeres und lokale Folklore

Machen Sie eine Tagestour auf die Insel Shodoshima, die für ein ganz besonderes Gewürz und ein Museum, das der wunderbaren Welt der Yokai gewidmet ist, berühmt ist



Die Insel Shodoshima im Seto-Binnenmeer ist Teil des Setonaikai-Nationalparks. Sie ist der perfekte Ort, um zwei allgegenwärtige Merkmale der japanischen Kultur zu erleben: Sojasauce und mystische Kreaturen, die auch als Yokai bekannt sind.

Dieser Tagesausflug wird mit englischsprachigen Tourguides von der Shodoshima Tourism Organization durchgeführt. Die erste Station ist das Yokai-Kunst-Museum, in dem Sie mehr über Yokai erfahren, die volkstümlichen Fabelwesen, deren Temperamente von gefährlich bis hin zu liebenswert reichen können. In diesem unterhaltsamen Museum werden Exponate zu diesen Kreaturen, die ein wesentlicher Bestandteil der japanischen Philosophie und Spiritualität, sowie der Anime- und Mangawelt sind, ausgestellt. Die nächste Station ist ein Restaurant, in dem



ein Mittagessen aus lokalen Zutaten serviert wird. Ein Sojasaucen-Sommelier unterrichtet die Teilnehmer über die Geschichte der regionalen Sojasaucen-Herstellung und wie Sie verschiedene Sojasaucen passend zum Essen kombinieren.

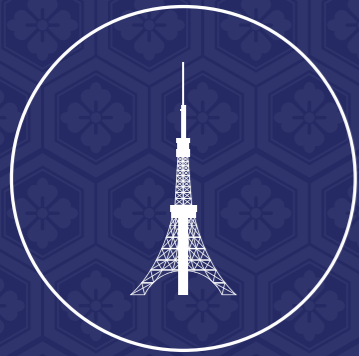
Der letzte Besuch gilt einem japanischen Sojasaucen-Produzenten, der über die Verwendung von Holzfasern spricht, von denen einige über 150 Jahre alt sind und in denen diese ikonische Würze hergestellt wird.

Tourismusverband Shodoshima 小豆島観光協会

1896-1 Nishimurakabuto, Shodoshima-cho, Shozu-gun, Kagawa-ken

<https://contents.setouchitrip.com/kagawacnt/kagawa23/>





PASSION: *Cities*

Japans Städte sind voller Leben, vielfältiger Kulturen und einer sich schnell entwickelnden Infrastruktur. Hier koexistieren uralte Traditionen und moderne Technologie in einzigartiger Harmonie. Japans Städte bieten eine Fülle von Erlebnissen, die es nirgendwo sonst gibt. Besuchen Sie ein Museum, in dem Sie die Geschichte eines allgegenwärtigen Automobilherstellers kennenlernen können oder besichtigen Sie Hiroshima und erfahren Sie aus erster Hand, was die Einwohner über den Frieden denken. Natürlich können Sie auch die zweitlängste Hängebrücke der Welt erklimmen und den Ausblick bewundern, oder einen Spaziergang durch die historische Handelsstadt Kurashiki machen, in der sie wunderschöne Trauerweiden und traditionelle Stadthäuser finden.

47

Erleben Sie ein magisches Winterwunderland beim Schneefestival von Sapporo

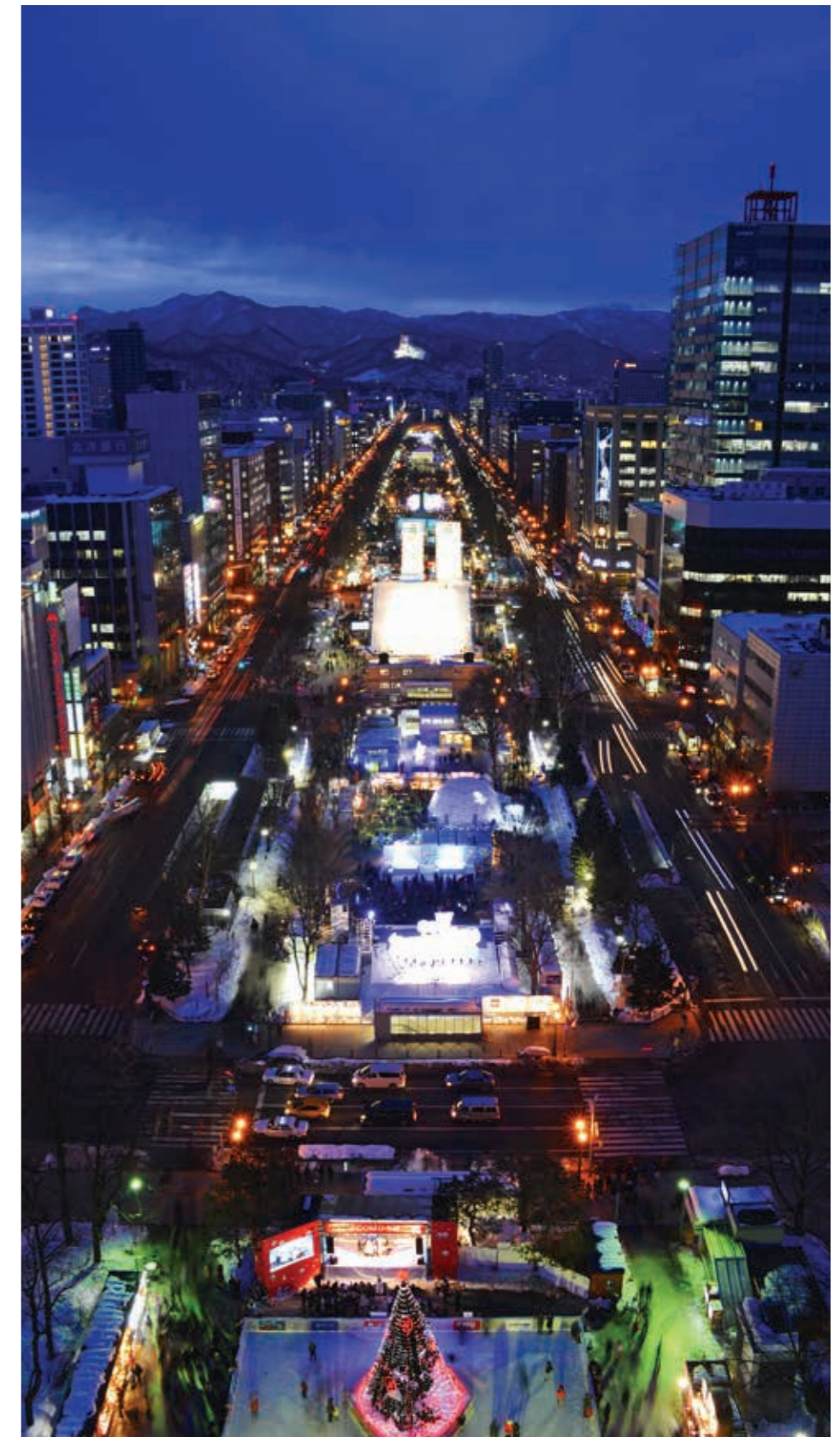
Bestaunen Sie die riesigen Skulpturen aus Schnee und Eis beim berühmten Winter-Event auf Hokkaido

Lassen Sie sich von den kunstvoll gefertigten Skulpturen beim Schneefestival von Sapporo verzaubern.

Für Japans größtes Winter-Event werden 30.000 Tonnen Schnee benötigt, um ca. 200 Schnee- und Eisskulpturen zu errichten. Manche der Kreationen erreichen unglaubliche Ausmaße. So wurde im Jahr 1972 eine 25 Meter hohe Gulliver-Statue errichtet. Alle Skulpturen werden in einem Zeitraum von zwei bis vier Wochen hergestellt. Bei der Herstellung der größten Skulpturen werden die Künstler von japanischen Soldaten und freiwilligen Helfern unterstützt.

Das Festival beginnt Anfang Februar und findet an drei Standorten in Sapporo statt: Odori-Park, Tsudome und Susukino. Abends gibt es im Odori-Park sogar Video-Projektionen mit musikalischer Untermalung.

Außerdem bietet das Festival einen Wettbewerb zwischen internationalen Bildhauern, um die schönste Skulptur des Jahres zu ermitteln. Das Schneefestival von Sapporo steht jedes Jahr unter einem anderen Thema und ist daher immer wieder eine Reise wert.



Schneefestival von Sapporo

さっぽろ雪まつり

2 Chome, Kita 1 Jonishi, Chuo-ku, Sapporo-shi, Hokkaido

<http://www.snowfes.com/english/index.html>



©JR-EAST

48

Entdecken Sie Japan im Luxuszug

Stilvoll auf Schienen unterwegs in der eigenen luxuriösen Reisezug-Suite

Neben dem bekannten Shinkansen-Hochgeschwindigkeitszug stehen Ihnen mehrere japanische Luxuszüge zur Verfügung, um die schönsten Seiten Japans zu entdecken.

Die luxuriöse Innenausstattung der Züge, wie beispielsweise ein eigenes Bad mit Badewanne und geräumige Wohnbereiche, lässt keine Wünsche offen. Genießen Sie die exquisite japanische Küche an Bord der Luxuszüge, während Sie durch wunderschöne Landschaften fahren, und machen Sie Halt an den schönsten Sehenswürdigkeiten des Landes.

Mit dem champagnerfarbenen Shiki-Shima-Zug der East Japan Railway Co. reisen Sie in luxuriösen Suiten von Tokio aus nach Norden durch die Region Tohoku bis nach Hokkaido. Im exklusiven Speisewagen werden Sie mit feinsten japanischen Gourmetküchen verwöhnt.

Der Twilight Express Mizukaze fährt im Westen Japans durch die Regionen Sanin und Sanyo, die ebenfalls atemberaubende Naturlandschaften bieten. Auf dieser Reise werden Sie von Top-

Gourmetköchen mit japanischen Gerichten aus regionalen und saisonalen Zutaten, die auf der Strecke eingekauft und im Zug zubereitet werden, verwöhnt.

Natürlich können Sie auch die Insel Kyushu im komfortablen Seven Stars-Luxuszug bereisen, dessen luxuriöse Innenausstattung westliches und japanische Design verbindet. Die Strecke des Seven Stars verläuft durch die südlichste der vier Hauptinseln Japans mit ihren vielen beeindruckenden Sehenswürdigkeiten.

ZUG-SUITE SHIKI-SHIMA
Twilight Express Mizukaze
Luxus-Reisezug Seven Stars in Kyushu
TRAIN SUITE 四季島 (トランススイート四季島)
(東日本旅客鉄道株式会社)
瑞風 (西日本旅客鉄道株式会社)
ななつ星九州 (九州旅客鉄道株式会社)

- 🌐 <https://www.jreast.co.jp/shiki-shima/en/>
- 🌐 <https://twilightexpress-mizukaze.jp/en/>
- 🌐 <https://www.cruisetrain-sevenstars.jp/english/>



49

Setzen Sie die Segel zur verlassenen Insel Gunkanjima (Hashima)

Erkunden Sie die Industriegeschichte auf dieser Insel vor der Küste Nagasakis

Die Insel Hashima erhebt sich nicht weit vor der Stadt Nagasaki, an der äußersten Westspitze der japanischen Hauptinseln, aus dem azurblauen Wasser. Aufgrund ihrer zerklüfteten Form, die an ein japanisches Kriegsschiff erinnert, wird sie oft auch als Gunkanjima („Kriegsschiff-Insel“), bezeichnet. Außerdem war die Insel im Film

Skyfall aus dem Jahre 2012 zu sehen.

Gunkanjima wurde 2015 zum UNESCO-Weltkulturerbe erklärt und verkörpert Japans Stärke während der industriellen Revolution der Meiji-Zeit. Ab dem neunzehnten Jahrhundert wurde die Insel als Basis für den Unterwasserkohleabbau genutzt. Sie ist übersät von Betontürmen, die einst Tausende von Arbeitern beherbergten, die aber seit der Schließung der Minen im Jahr 1974 verlassen sind.

Einige Jahrzehnte lang war die Insel für die Öffentlichkeit gesperrt, aber heute können Sie die unheimliche Atmosphäre der verlassenen Insel persönlich erleben, da es mehrere Unternehmen gibt, die täglich Bootstouren anbieten. Auf dem Festland gibt es außerdem das Gunkanjima Digital Museum, in dem Sie die Sperrzonen der Insel per VR-Brille (Virtuelle Realität) erkunden können.



©GUNKANJIMA DIGITAL MUSEUM



©GUNKANJIMA DIGITAL MUSEUM



©GUNKANJIMA DIGITAL MUSEUM

Digitales Museum Gunkanjima 軍艦島デジタルミュージアム

5-6 Matsugae-machi, Nagasaki-shi, Nagasaki-ken

🌐 <https://www.gunkanjima-museum.jp/>

50

Erleben Sie eine 4 km lange Hängebrücke in 300 m Höhe

Erklimmen Sie ein Wunderwerk der Technik, das sich fast 4 km über die Akashi-Meerenge erstreckt



Die Akashi-Kaikyo-Brücke ist eine der längsten Hängebrücken der Welt. Mit einer Länge von fast 4 km, überspannt sie die rege Akashi-Meerenge und verbindet die Inseln Kobe und Awaji. Die Brücke wurde im April 1998 eröffnet und vollbrachte damit ein Kunststück, das lange Zeit als unmöglich galt.

Auf dieser Tour erfahren Sie interessante Informationen über das Jahrzehnt, in dem dieses 3,6 Milliarden US-Dollar teure Bauwerk entstand und reisen 300 m in die Höhe, bis auf die Spitze des Brückenturms, um einen unvergesslichen

Panoramablick zu genießen und Fotos zu machen. Die Tour beginnt am Ende der Brücke auf der Insel Awaji und dauert etwa 3 Stunden. Audioguides sind in englischer Sprache erhältlich.

Bridge World für die Akashi-Kaikyo-Brücke

明石海峡大橋ブリッジワールド
Iwaya, Awaji-shi, Hyogo-ken

🌐 <http://www.jb-honshi.co.jp/english/bridgeworld/index.html>

51

Die Hiroshima-Friedensradtour

Erleben sie eine Fahrradtour zu den Schauplätzen des tragischen Atombombenabwurfs auf die Stadt Hiroshima und die Aufrufe der Bewohner zu Weltfrieden

Diese geführte Fahrradtour führt entlang der Schauplätze des Atombombenabwurfs von Hiroshima im Jahr 1945, zu den Bemühungen zum Wiederaufbau und den damit verbundenen Friedensaufrufen. Die Teilnehmer nehmen mit Elektrofahrrädern an einer dreistündigen Tour teil, die von lokalen Tourguides geleitet wird. Besucht werden bekannte Stätten, wie die Atombombenkuppel, der Hiroshima-Friedenspark und die Aioi-Brücke, die das

eigentliche Ziel der Bombe war. Die Teilnehmer haben die Möglichkeit, viel mehr über die tragische Katastrophe zu erfahren, indem sie Orte wie das Rotkreuz-Krankenhaus, das Gokoku-Schreintor, das der Explosion standhielt, und eine überlebende Trauerweide, die die Widerstandsfähigkeit der Menschen in Hiroshima widerspiegelt, besuchen. Die Tourguides erzählen Geschichten über die Stadt zum Zeitpunkt der Bombardierung und inspirierende Geschichten über den Wiederaufbau, während die Tour durch das wunderschöne moderne Hiroshima führt. Durch diese Augenzeugenberichte bringt die Tour die Hoffnung zum Ausdruck, die Hiroshima der Welt vermittelt, nämlich, dass Atomwaffen nie wieder eingesetzt werden sollten.



sokoiko! ソコイコ!

1 Nakajima-cho, Naka-ku, Hiroshima-shi, Hiroshima-ken

<https://attractive-j.com/experiences/PDKNWN?lang=EN>

53

Das Anime- und Manga-Mekka des Nakano Broadway

Gehen Sie in den Geschäften dieser Retro-Einkaufspassage auf die Jagd nach einer Fülle an Schätzen der Subkultur

Der Nakano Broadway wurde 1966 erbaut und nach seinem New Yorker Vorbild benannt. Durch seine perfekte Lage direkt neben dem Bahnhof von Nakano war es der perfekte Ort, um im Bauboom der Nachkriegszeit einen Komplex mit Luxuswohnungen und erstklassigen Einkaufsmöglichkeiten zu eröffnen. Zu Beginn der 1980er Jahre verlor die Gegend jedoch an Beliebtheit gegenüber neu errichteten



Einkaufsvierteln wie Shinjuku und Ikebukuro. Heute erfreut sich der Nakano Broadway, als beliebtes Ziel für Anime- und Manga-Fans, eines zweiten Frühlings. Als der Antiquar Mandarake im Jahr 1980 in der Gegend eröffnete, kamen zunächst nur wenige Manga-Fans in das Viertel. Diese geringe Besucherzahl verwandelte sich in einen wahren Ansturm auf Geschäfte die Manga-, Anime- und Gaming-Figuren anboten. Um dem wachsenden Interesse gerecht zu werden öffneten in einem 10-stöckigen Gebäude und nur einen kurzen Fußmarsch vom Bahnhof entfernt, weitere solche Läden, um dem wachsenden Interesse gerecht zu werden. Mandarake allein verfügt über mehrere Filialen im Nakano-Broadway Einkaufskomplex und bietet sogar Dienstleistungen in mehreren Fremdsprachen an.



Nakano Broadway 中野ブロードウェイ

5-52-15 Nakano, Nakano-ku, Tokyo-to

<https://nakano-broadway.com/>

52

Spazieren Sie durch die Straßen des historischen Viertels von Kurashiki

Dieses unverwechselbare Stadtviertel am Fluss ist für seine traditionellen Gebäude und seine historische Atmosphäre berühmt

Das historische Stadtviertel Kurashiki Bikan ist wirklich einzigartig und liegt nur wenige Minuten vom Bahnhof Kurashiki entfernt. Ein Großteil des Viertels konnte im Stil seiner Blütezeit während der Edo-Zeit (1603-1867), als es eine wichtige Handelsstadt war, erhalten bleiben. Die weiß verputzten Wände der traditionellen Stadthäuser, die die Straßen des



©Okayama Prefectural Tourism Federation

Viertels säumen, und die anmutigen Trauerweiden entlang des Kanals, prägen das Stadtbild. Kurashiki Bikan beherbergt mehrere kulturelle Attraktionen, darunter das Ohara-Kunstmuseum mit seiner beeindruckenden Sammlung westlicher Kunst. Viele Besucher haben Freude daran, die Atmosphäre der japanischen Vergangenheit in sich aufzunehmen, indem sie durch die Straßen schlendern oder mit einer Riksha fahren. Außerdem kann man mit einem traditionellen Boot den Fluss hinunterfahren. Cafés, Restaurants und Souvenirläden in authentischer Umgebung bieten traditionelle Gerichte, Kunsthandwerk und vieles mehr. Einige Stadthäuser wurden zu Ferienunterkünften für diejenigen umgewandelt, die noch mehr von der Stadt sehen möchten.



©Okayama Prefectural Tourism Federation

Das historische Stadtviertel Kurashiki Bikan

倉敷美観地区
Honmachi, Kurashiki-shi, Okayama-ken

<https://www.okayama-japan.jp/en/spot/886>

54

Entdecken Sie das vielfältige Vermächtnis verschiedener Produktionstechniken

Verfolgen Sie den Weg der japanischen Industrialisierung im Toyota Gedenkmuseum für Industrie und Technologie

Dieses Museum wurde von der Toyota-Gruppe gegründet und widmet sich dem weltweit führenden Automobilhersteller, der als Hersteller von Textilwebstühlen begann. Es wirft ein besonderes Licht auf Japans bemerkenswerte Geschichte des technologischen Fortschritts, der Innovation und der Modernisierung.



©Toyota Commemorative Museum of Industry and Technology

Besucher können den technologischen Wandel anhand der Spinn-, Web- und Originalmaschinen aus dem Jahr 1890 nachverfolgen. Diese waren die Grundlage für die Herstellungsmethoden und vor allem für die Prinzipien, die das Unternehmen bis heute verfolgt. Der nächste Bereich ist der Automobilpavillon, in dem erklärt wird, warum und

wie das Unternehmen in die Automobilindustrie expandierte. Hier können sich die Besucher aus der Vogelperspektive ansehen, wie die Autos zusammengesetzt werden. Besonders interessant für Kinder ist das „Technoland“, eine Mitmach-Ausstellung, in der die kleinsten Besucher sich selbst ausprobieren können.



©Toyota Commemorative Museum of Industry and Technology

Toyota Gedenkmuseum für Industrie und Technologie

Toyota トヨタ産業技術記念館
4-1-35 Noritakeshinmachi, Nishi-ku, Nagoya-shi, Aichi-ken

<https://www.tcmiit.org/english/>



PASSION: *Nature*

Mit einer Länge von 2787 Kilometern (vom südlichsten bis zum nördlichsten Punkt) bietet Japan zu allen vier Jahreszeiten malerische Landschaften. In Japan gibt es 34 Nationalparks, in denen die Besucher Sehenswürdigkeiten in ihrer ursprünglichsten Form bewundern können. Wandern Sie im Chubu-Sangaku-Nationalpark durch die atemberaubenden Japanischen Alpen, die im Frühling üppig grün und im Herbst feurig golden sind, oder fahren Sie mit der Kurobe-Schluchtenbahn durch eine beeindruckende Bergschlucht. Die Naturwunder, die sie hier bestaunen können sind einzigartig und nur in Japan zu finden.

55

Eine einzigartige Expedition durch die japanischen Alpen

Massive Schneewände und atemberaubende Herbstfarben: Die Tateyama Kurobe Alpine Route ist der Traum eines jeden Naturliebhabers



Auf einer Länge von mehr als 30 Kilometern und mit einem Höhenunterschied von 2.000 Metern, verblüfft die Tateyama Kurobe Alpine Route, die durch den Chūbu-Sangaku-Nationalpark führt, Naturliebhaber mit einigen von Japans eindrucksvollsten Bergansichten und wunderschönen Herbstfarben.

Die Reise beginnt am Bahnhof Tateyama. Nach einer steilen Seilbahnfahrt landet man in einem Urwald mit mächtigen alten Zedern und Buchen. Darauf folgt eine kurvenreiche Busfahrt mit riesigen Schneekorridoren von bis zu 17 Metern Höhe und anderen atemberaubenden Aussichten an jeder Ecke. Besteigen Sie als nächstes einen elektrischen Trolleybus, auch Oberleitungsbus genannt, und fahren durch das Herz des heiligen Berges Tateyama,

um zu einer der weltweit einzigartigsten Seilbahnen zu gelangen, die einen unglaublichen Panoramablick auf die steile Kurobe-Schlucht bietet. Anschließend fahren Sie mit einer unterirdischen Bahn zum Kurobe-Damm, dem höchsten Staudamm Japans, und genießen die wunderschöne Berglandschaft, die sich im Wasser des Kurobe-Sees spiegelt. Zu guter Letzt fahren Sie mit einem Elektrobus nach Ougisawa auf die Nagano-Seite.

Mit heißen Quellen, Wanderwegen, Campingplätzen sowie kulturellen und historischen Stätten entlang der Strecke, ist wirklich für jeden etwas dabei. Snackbars an jeder Station sorgen dafür, dass man zwischendurch keinen Hunger bekommt. Die gesamte Tour dauert 6-7 Stunden pro Strecke und ist besonders schön von April bis Juni, wenn die Schneewände am höchsten sind.



Tateyama Kurobe Alpine Route 立山黒部アルペンルート

(Toyama Side) Ashikuraji, Tateyama-machi,
Nakaniikawa-gun, Toyama-ken
(Nagano Side) 2117 Taira, Omachi-shi, Nagano-ken
🌐 <https://www.alpen-route.com/en/>

56

Genießen Sie ein tropisches Paradies auf den Yaeyama-Inseln

Wählen Sie aus einer Reihe von Ausflügen rund um die südlichsten Inseln Japans



Unter der Leitung von Hirata Tourism können Besucher Ausflüge in und um die Yaeyama-Inseln, den südlichsten Archipel Japans unternehmen. Die Angebote reichen von Wassersport über Wandertouren bis hin zum Sonnenbaden an einem spektakulären weißen Sandstrand. Jede der Yaeyama-Inseln ist einzigartig, hat ihren eigenen Charme und beherbergt außergewöhnlichen Sehenswürdigkeiten. Die Insel Taketomi-jima ist zum Beispiel für ihr charmantes Dorf, mit seinen traditionellen Häusern, den roten Ziegeldächern und Korallensandstraßen, sowie der scheinbar endlosen Lagune von Kondoi Beach, bekannt. Die Insel Iriomote hingegen ist berühmt für ihre Mangrovenwälder, die ideal zum Kajakfahren oder Paddeln sind, während man auf der Insel Barasu Schnorcheln oder auch einfach nur ein ausgedehntes Sonnenbad nehmen kann. Andere Touren bieten Fahrten mit den traditionellen Büffelkutschen oder Wandertouren auf den unberührten Dschungelpfaden. Die Kabira-Bucht auf der Insel Ishigaki ist berühmt

für ihre Glasbodenboote, mit denen man einen ganz besonderen Blick ins Meer bekommt. Töpferliebhaber können sich außerdem einige lokale Brennöfen ansehen, in denen Shisa hergestellt werden, die wilden Löwengottfiguren, die die Häuser der Insel bewachen. Die örtlichen Sake-Destillieren empfangen ebenso Besucher wie viele traditionelle Handwerker und Schneider. Sobald Sie vor Ort sind, können Sie ihre Touren, einschließlich des Taxi-Service und englischsprachiger Tourguides, buchen. Neben regelmäßigen Ausflügen gibt es auch maßgeschneiderte Reiserouten, um speziellen Interessen gerecht zu werden.

HIRATA TOURISM, Inc 平田観光株式会社

1 Misaki-cho, Ishigaki-shi, Okinawa-ken (Within Ishigaki Port Terminal)

<https://hirata-group.co.jp/english/>



57

Shiga Kogens berühmte Schneeffaffen werden Ihr Herz stehlen

Besuchen Sie ihr unberührtes Winterwunderland in den malerischen Bergen von Nagano



©JIGOKUDANI YAENKOEN

Beobachten Sie wilde japanische Makaken, die aus dem verschneiten Wald kommen und in ihrem natürlichen Lebensraum herumtollen. Dieses wirklich einzigartige Naturschauspiel in Shiga Kogen, in der Präfektur Nagano, wird Ihr Herz selbst am kältesten Wintertag erwärmen.

Die auch als Schneeffaffen bekannten japanischen Makaken, sind die nördlichsten freilebenden Primaten der Welt. In Jigokudani („das Höllental“), das innerhalb der Grenzen des Joshin'etsukogen-Nationalparks liegt, streifen junge und alte Affen an den Berghängen

und am Fluss umher. Diese prächtigen Tiere bieten einen faszinierenden Anblick, den man nirgendwo sonst auf der Welt erleben kann. Danach fahren Sie 30 Minuten in die historische Stadt Obuse und besuchen das Hokusai-Museum, das eine spektakuläre Sammlung von Werken des legendären japanischen Holzschnitzkünstlers Hokusai beherbergt.



©JIGOKUDANI YAENKOEN

Jigokudani Yaen-koen 地獄谷野猿公苑

6845 Hirao, Yamanochi-machi, Shimotakai-gun, Nagano-ken

<http://en.jigokudani-yaenkoen.co.jp/>



58

Die beeindruckende Aussicht auf die Kurobe-Schlucht

Ein kleiner gemütlicher Zug bietet einige der schönsten Panoramablicke Japans unter freiem Himmel

atemberaubenden Blick auf die Schlucht. Besucher können an einigen der zahlreichen Stationen auf dem Weg aussteigen, um sich alles anzusehen, was diese unberührte Gegend zu bieten hat. Besuchen Sie die heißen Quellen, um die umliegende Natur vom warmen Wasser aus zu genießen. Machen Sie einen Spaziergang über die vielen Fußgängerbrücken, um die Landschaftseindrücke in einem gemächlichen Tempo in sich aufzunehmen. In der Nähe der Endstation gibt es verschiedene Wanderwege mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden. Die Schlucht befindet sich im Chūbu-Sangaku-Nationalpark, sodass Besucher die Möglichkeit haben, auch die umliegende Gegend zu erkunden.

Die Kurobe-Schluchtbahn fährt ab dem

Frühling, wenn die Natur frisch und grün ist und die Blumen blühen, bis in den Herbst, wenn die Blätter der Bäume in allen Farben leuchten.



Kurobe-Schluchtbahn 黒部峡谷鉄道株式会社

11 Kurobekyokoguchi, Kurobe-shi, Toyama-ken

<https://www.kurotetu.co.jp/en/>

Machen Sie eine kleine Zugreise durch eine wunderschöne Bergschlucht. Die Kurobe-Schluchtbahn, die ursprünglich für den Bau eines Elektrizitätswerks gebaut wurde, fährt bei einer gemütlichen Geschwindigkeit auf einer Strecke von 20 Kilometern durch eine traumhafte Landschaft. Entdecken Sie Tunnel und Brücken und genießen Sie einen

60

Ein Kapselhotel auf dem Weg zum Gipfel des Fuji

Bereiten Sie sich auf die Besteigung des Fuji vor oder genießen Sie einfach das Panorama über den Wolken

Das Fujikyū Unjokaku-Kapselhotel liegt auf über 2.000 m über dem Meeresspiegel an den Hängen des Fuji im Fuji-Hakone-Izu-Nationalpark. Es befindet sich an der fünften Station der Wanderroute zum Gipfel des Fuji, wo die meisten Bergsteiger mit dem Aufstieg beginnen. Die Lage des Hotels ist ideal, um sich beim Aufstieg an die Höhe zu gewöhnen und sich beim Abstieg von den Strapazen der

Bergwanderung zu erholen. Für diejenigen, die nicht bergsteigen möchten, bietet dieser Ort über den Wolken eine spektakuläre Aussicht auf das Bergpanorama und einen fantastischen Blick in den nächtlichen Sternenhimmel. Von der sechsten Station aus, die nur eine kurze Wanderung entfernt liegt, kann man perfekt den Sonnenaufgang beobachten.

Die Kapseln selbst sind schlicht, aber überaus bequem. Sicherheitsrolläden sorgen für Privatsphäre. Das Hotel verfügt über 42 Schlafkapseln, wobei 20 davon ausschließlich für Frauen vorgesehen sind. Der Parkplatz und die Gemeinschaftstoilette sind gratis. Für die Benutzung der Schließfächer und Duschen wird eine Gebühr erhoben.

Außerdem verfügt das Hotel über ein Restaurant und einen Souvenir-Shop, damit Sie ein paar Andenken mit nach Hause nehmen können.



Fujikyū Unjokaku 富士山五合目・雲上閣

8545-1 Fujisan, Narusawa-mura, Minamitsurugun, Yamanashi-ken

<https://www.unjokaku.jp/en/>

59

Eine Zugreise durch das Hinterland Nordjapans

Dieser kleine, gemütliche Zug bietet Zugang zu den unberührtesten Gebieten der Präfektur Akita

Die Akita Nairiku Inland Railway Line ist eine fast 100 Kilometer lange Zugstrecke, die das Landesinnere der Präfektur Akita verbindet. Die zweiteiligen Züge (die den Spitznamen „Smile Rail“ tragen) passieren auf ihrem Weg vom südlichsten Bahnhof von Kakunodate bis zur nördlichen Endstation in Takanosu atemberaubende Naturlandschaften und



©Akitainlandline

beeindruckende historische Stätten. Die gesamte Strecke umfasst 29 Stationen und dauert etwa zwei Stunden.

Kakunodate, eine historische Samurai-Stadt, ist mit dem Shinkansen-Hochgeschwindigkeitszug nur drei Stunden von Tokio entfernt. Die großen Fenster der Waggons bieten einen wundervollen Blick auf malerische Dörfer und Reisfelder; tiefe Täler und grüne Wälder. Die Landschaft ist das ganze Jahr über spektakulär, vom üppigen Sommergrün bis hin zu den schneebedeckten winterlichen Hügeln. Die Einheimischen, die in der Nähe der Zugstrecke leben, winken den Passagieren gerne zu und gestalten im Sommer Reisfeld-Kunstwerke, die vom Zug aus zu sehen sind. Takanosu, die Endstation, ist die Heimat

des Berges Mori-yoshi und der nahegelegenen heißen Quellen. Wenn Sie an einer der kleinen Stationen entlang der Strecke aussteigen, können Sie weitere Abenteuer erleben.



©Akitainlandline

©Akitainlandline

Akita Nairiku Jukan Tetsudo 秋田内陸縦貫鉄道株式会社

41-1 Shimoshinmachi, Aniginzan, Kitaakita-shi, Akita-ken

<http://www.akita-nairiku.com/en/>

61

Erleben Sie den historischen Charme eines abgelegenen Refugiums in Shikoku

Die entlegene ländliche Lage des Iya-Tals bietet aufregende Abenteuer und gleichzeitig himmlische Ruhe

Nur wenige Orte sind so unberührt von der Zeit wie das Iya-Tal im Zentrum von Shikoku. Von Flüssen durchzogen und mit Gipfeln übersät, hat die abgelegene Lage dieser dünn besiedelten Region dazu beigetragen, einen Großteil der traditionellen japanischen Lebensweisen zu bewahren. Besucher, die auf der Suche nach Nervenkitzel sind,



sollten sich über die wackelige Hängebrücke des Tals begeben, die der Legende nach von Krieger errichtet wurde, als diese vor über acht Jahrhunderten vor einer Schlacht flohen. Wandern Sie die steilen Hügel hinauf, um einen Blick auf die bewirtschafteten Terrassen zu werfen, die aus dem Berg gehauen wurden, um das Dorf Ochiai zu stützen, das für seine strohgedeckten Häuser berühmt ist. Besuchen Sie außerdem das Dorf Nagoro, das von mehr als 300 Vogelscheuchen, jede mit einem einzigartigen Gesichtsausdruck, umgeben ist.

Entspannen Sie sich und genießen Sie die Ruhe des Iya-Tals. Übernachten Sie in einem traditionellen Bauernhaus oder erfreuen Sie sich an der Gastfreundschaft eines Gasthauses. Aufgrund der atemberaubenden Ausblicke auf die wunderschöne Natur; sollten Sie nicht überrascht sein, wenn Sie die Welt jenseits dieses schönen Bergtals vergessen.



Sora no Sato 一般社団法人そらの郷

995-1 Ikeda-cho Shima Miyoshi-shi, Tokushima-ken

<https://nishi-awa.jp/english/>

62

Entdecken Sie Ihre spirituelle Seite auf dem Kumano-Kodo-Pilgerweg

Betreten Sie die gleichen moosbedeckten Stufen wie die alten Pilger, die damals auf den heiligen Wegen der Kii-Halbinsel wanderten

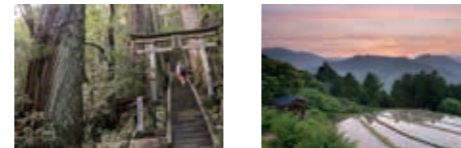


Der Kumano-Kodo-Pilgerweg in Tanabe gehört zum UNESCO-Welterbe und bietet ein aufregendes und gleichzeitig spirituelles Abenteuer.

Die von Bäumen gesäumten Wege und moosbedeckten Stufen werden seit Jahrtausenden von Pilgern beschritten. Diese mystischen Wälder sind heute Teil des Yoshino-Kumano-Nationalparks. Hier können die Besucher die körperlichen und geistigen Heilkräfte des Shinrin-Yoku, des „Waldbadens“ erleben. Englischsprachige Tourguides erzählen Geschichten von alten Legenden und weisen unterwegs auf historische Orte entlang der Route hin.

Wählen Sie zwischen zahlreichen Routen, von 1- bis 3-stündigen Wanderungen für Anfänger, bis hin zu ganz- oder mehrtägigen Wanderungen für erfahrene Wanderer.

Wer zum ersten Mal hierherkommt, sollte den Nachisan-Seigantōji-Tempel mit seiner wunderschönen Architektur inmitten der eindrucksvollen Kulisse der Nachi-Wasserfälle nicht verpassen. Nach Ihrer Wanderung, können Sie in die Stadt fahren, um frische Meeresfrüchte und andere lokale Köstlichkeiten zu genießen.



Kumano Reisen

熊野トラベル

14-6 Minato, Tanabe-shi, Wakayama-ken

<https://www.kumano-travel.com/en/tours-activities/kumano-trek-english-speaking-guides>

64

Erkunden Sie einen aktiven Vulkan in Kumamoto

Essen und übernachten Sie am Aso-Vulkan, in dem rauchende Krater in einer der größten Calderen der Welt auf Sie warten

Der Aso ist ein aktiver Vulkan, den ein riesiges, an seiner breitesten Stelle 25 km breites Kraterbecken umschließt. Er wurde vor Hunderttausenden von Jahren durch Eruptionen gebildet. Heute befindet sich der Aso-Vulkan im Aso-Kujū-Nationalpark. Besucher können



hier Aktivitäten wie Radfahren, Reiten oder geführte Wanderungen über die Vulkangipfel unternehmen.

Der einzige in historischer Zeit aktive Krater ist der Naka-dake. Er ist 600 Meter breit und 130 Meter tief. Aufgrund gefährlicher Dämpfe wird der Krater von Zeit zu Zeit für Besucher gesperrt. Es empfiehlt sich also, sich vor einem Besuch über die aktuelle Lage zu erkundigen. Trotz seiner vulkanischen Aktivität nennen viele Menschen den Aso-Vulkan seit Tausenden von Jahren ihr Zuhause. Wenn Sie eine Pause von den Outdoor-Aktivitäten brauchen, besuchen Sie den alten Aso-Schrein und probieren Sie den lokalen Sake und andere Spezialitäten, die im reichen vulkanischen Boden angebaut werden. Bei Nacht können Sie aus dem Inneren der Caldera einen einzigartigen Nachthimmel genießen.



Tourismusverband der Präfektur Kumamoto

公益社団法人 熊本県観光連盟

Kurokawa, Aso-shi, Kumamoto-ken

<https://kumamoto.guide/en/season/detail/8>

63

Wunderschöne Lavendelfelder in Gunma

Der Park in Hanglage beherbergt im Sommer eine Vielzahl an bunten Blumenarten und bietet im Winter schneebedeckte Hänge zum Skifahren



Anfang Juli bis Ende August sorgt die 50.000 Lavendelpflanzen sind das Highlight des Parks, der aber noch 100 weitere Blumenarten beherbergt, wie Hortensien, Wildgräser, Ringelblumen, roten und blauen Salbei und ein Feld mit gelben Sonnenblumen. Die Skilifte sind auch im Sommer in Betrieb, damit Sie die Hänge bequem erklimmen und die Blumenpracht aus der Vogelperspektive betrachten können.

Im Restaurant können Sie aus einer Vielzahl an Gerichten auswählen, wie Soba-Nudeln mit Lavendelsauce und Lavendeleis.

Tambara-Lavendelpark

たんばらラベンダーパーク

Tamahara Plateau, Numata-shi, Gunma-ken

<https://www.visit-gunma.jp/en/spots/tambara-lavender-park/>

65

Machen Sie traumhafte Bilder am Berg Daisen

Ein professionelles Fotoshooting vor dem Sternenhimmel der atemberaubenden Naturlandschaft rund um den Daisen – optional mit Lichtmalerei

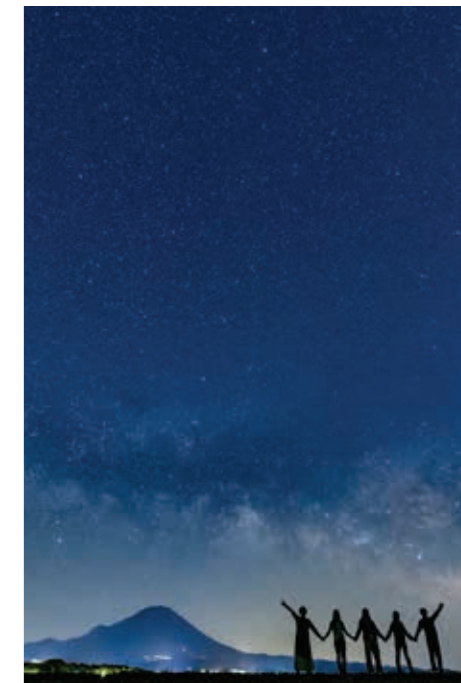
Der Berg Daisen im Daisen-Okuni-Nationalpark ist ein wichtiger heiliger Berg mit einer langen religiösen Geschichte. Einst pilgerten tausende Mönche auf seinen Gipfel. Von den über hundert Tempeln, die sie erbauten, ist

nur noch ein Bruchteil erhalten. Anstelle der Mönche findet man heute Naturliebhaber, Skifahrer und Snowboarder auf den Hängen des Berges. Weil es hier nur wenige vom Menschen geschaffene Einrichtungen gibt und folglich wenig Lichtverschmutzung, ist der sternbedeckte Nachthimmel am Daisen von atemberaubender Schönheit.

Mit einem professionellen Fotografen an Ihrer Seite haben Sie die Möglichkeit, der Star Ihres eigenen Fotoshootings vor dieser grandiosen Naturkulisse zu werden. Schauen Sie in den Sternenhimmel, während der Fotograf das Fotoshooting vorbereitet, und lassen Sie ein paar wunderschöne Bilder von sich schießen, um das Erlebnis mit Ihren Freunden zu teilen.



©Takashi Karaki



©Takashi Karaki

Daisen-Tourbüro

大山ツアーデスク

45-5 Daisen, Daisen-cho, Saihaku-gun, Tottori-ken

<https://tourismdaisen.com/en/tour/star/>



66

Segeln Sie auf einem der schönsten Flüsse Japans

Fahren Sie mit einem traditionellen Boot durch die Mogami-Schlucht

durch Nordjapan und komponierte eine Ode an die schnelle Strömung.

Den Gästen steht eine Vielzahl von verschiedenen Bootstypen zur Verfügung. Von traditionellen Booten mit Tatami-Sitzen bis hin zu normalen Booten und Sitzplätzen, auf denen die Gäste ihre Schuhe anbehalten können, ist alles dabei. Für Mahlzeiten - eine exquisit zubereitete Bento-Lunchbox oder ein wärmender Kartoffeleintopf - sind Reservierungen erforderlich. Die Fahrt dauert ca. eine Stunde. Alle Passagiere werden mit einer Aufführung des traditionellen Mogami-Flussliedes verwöhnt.

Boote befahren den Flusslauf 365 Tage im Jahr, sodass die Landschaft in ihrer ganzen jahreszeitenabhängigen Pracht genossen werden kann, von Frühlingsblumen bis hin zu schneebedeckten Hügeln.



DIE MOGAMIKYO BASYOURAIN KANKO CORPORATION

最上峡芭蕉ライン観光株式会社

86-1 Furukuchi, Tozawa-mura, Mogami-gun, Yamagata-ken

https://yamagatakanko.com/en/attractions/detail_282.html

Eine Fahrt mit einem Boot durch die Mogami-Schlucht ist wie eine Reise durch die Geschichte. Der Mogami-Fluss ist einer der schnellsten Flüsse Japans und war einst eine der wichtigsten Handelsrouten, die von Booten befahren wurde, die Reis oder Safran nach Osaka und Edo (heute Tokio) transportierten. Der gefeierte Haiku-Dichter Matsuo Basho besuchte die Schlucht einst auf einer Reise

68

Eine Wanderung auf dem Michinoku-Küstenpfad im malerischen Norden Japans

Dieser Wanderweg entlang der nördlichen Pazifikküste Japans bietet Abenteurern die Wanderung ihres Lebens

Der Michinoku-Küstenpfad erstreckt sich über mehr als 1.000 Kilometer entlang der nördlichen Pazifikküste Japans. Dieser Weg



ist Teil des Sanriku-Fukko-Nationalparks, der als Wiederaufbauprojekt nach dem Tohoku-Erdbeben und dem Tsunami 2011 erschaffen wurde. Heute können Abenteurer auf diesem Wanderweg alle Facetten der vielfältigen Landschaft Nordjapans erleben.

Der Weg führt durch herrliche Landschaften von schönen Stränden bis hin zu hohen Bergen. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, sich an der lokalen Gastfreundschaft zu erfreuen, da der Weg durch winzige Dörfer und Großstädte führt. Wanderer können durch die Straßen einer einst stolzen Burgstadt spazieren oder Wildtieren, wie Hirschen oder den Affen der Insel Kinkasan, begegnen. Außerdem gibt es unzählige Unterkünfte. Von Campingplätzen bis hin zu Luxus-Hotels ist alles dabei. Besonders ambitionierte Wanderer können die gesamte Strecke von der Stadt Hachinohe in der Präfektur Aomori bis zur Stadt Soma in



der Präfektur Fukushima zu Fuß zurücklegen, während weniger geübte Wanderer natürlich auch einen kürzeren Abschnitt wählen können.

Tanesashi Kaigan Informationszentrum

種差海岸インフォメーションセンター

14-167 Tanakubo, Same machi, Hachinohe-shi, Aomori-ken

<http://tohoku.env.go.jp/mct/english/>

67

Genießen Sie den atemberaubenden Blick auf die Zentralalpen aus der höchstgelegenen Seilbahn Japans

Bewundern Sie die majestätische Bergwelt des Senjojiki Cirque zu jeder Jahreszeit



Die Zentralalpen („Chuo“) in Nagano sind ein verlockendes Ziel für alle Alpinisten und Naturliebhaber. Die Komagatake-Seilbahn braucht etwas mehr als sieben Minuten, um eine Strecke von 950m zurückzulegen und zu einem Aussichtspunkt zu gelangen, der 2.612 Meter über dem Meeresspiegel liegt. Hier haben Sie einen eindrucksvollen Blick über den Senjojiki Cirque, ein riesiges Gebirge, das vor etwa 20.000 Jahren von Gletschern geformt wurde. Bei gutem Wetter können Sie sogar den Berg Fuji erblicken. Der Senjojiki Cirque ist das ganze Jahr über sehenswert, vom leichten Frühlings Schnee bis



zum Herbstlaub bietet er Bergwanderwege für jeden Schwierigkeitsgrad. Im Winter genießen Sie einen einzigartigen Blick auf gefrorene Bäume und schneebedeckte Hänge vom einladenden Komfort des Senjojiki Hotels aus, wo das Restaurant viele lokale Köstlichkeiten serviert.

Chuo-Alpen und Komagatake-Seilbahn

中央アルプス駒ヶ岳ロープウェイ

759-489 Akaho, Komagane-shi, Nagano-ken

<https://www.chuo-alps.com/lang/en/>

69

Besuchen Sie Küstenlandschaften, die reich an natürlicher Vielfalt sind

Fahren Sie in einen Nationalpark in Tohoku, der reich an Naturwundern und idyllischen Küstenlandschaften ist



©Tohoku Regional Environment Office



Der Sanriku-Fukko-Nationalpark wurde nach dem Erdbeben und Tsunami im Jahr 2011 zur Wiederbelebung der Region Sanriku an der pazifischen Küste, die Teile der nördlichen Präfekturen Aomori, Iwate und Miyagi umfasst, eingerichtet.

Der Park bietet eine Vielzahl an Aktivitäten und malerisch schönen Plätzen für Outdoor-Enthusiasten. Die Region ist geprägt von beeindruckenden Felsformationen und wunderschönen Ausblicken auf die Küste und das Meer. Die zahllosen steilen und engen Buchten der Ria-Küste sind durch die ständige Überflutung der Küste mit Meerwasser entstanden, wodurch ein perfekter Lebensraum für zahlreiche Küsten- und Meereslebewesen geformt wurde. Seltene Vogelarten wie die Japanmöwe und

der Wanderfalke kreisen über der Küste und leben auf den unzähligen kleinen Felseninseln. Besucher sollten außerdem bei der einsamen Kiefer in der Stadt Rikuzentakata einen Halt einlegen. Die Kiefer überlebte als einziger Baum die verheerende Tsunami-Flut und wurde zum Symbol der Hoffnung und des Wiederaufbaus.

Sanriku-Fukko-Nationalpark 三陸復興国立公園

6F, Sendai Joint Government Building No. 2, 3-2-23, Honcho, Aoba-ku, Sendai-shi, Miyagi-ken

<http://www.env.go.jp/en/nature/nps/park/sanriku/index.html>



PASSION: *Art*

Antik und modern, von der Natur und vom Menschen geschaffene Kunst: In Japan lassen sich diese oft gegensätzlichen Elemente zu einzigartigen, bezaubernden Erlebnissen verbinden. Besuchen Sie japanische Gärten und genießen Sie die Schönheit der vier Jahreszeiten, wie es einst die mittelalterlichen Dichter taten. Richten Sie Ihren Blick auf die Gegenwart und Sie werden beeindruckende Architektur finden, die sich elegant in die natürliche Umgebung einfügt, moderne Kunstmuseen, die in historische Städte eingebettet sind, gut erhaltene Geschichtsmuseen, beeindruckende Ausstellungen mit modernster digitaler Kunst und vieles mehr.



©Woods of Net"Photo by Toshiko Horiuchi MacAdam "Knitted Wonder Space 2

70

Im Hakone-Open-Air-Museum erwartet Sie eine Mischung aus Kunst und Natur

Bestaunen Sie die Werke weltberühmter Künstler in Einklang mit der Natur



Nur wenige Museen in Japan bieten so eine herrliche Kulisse wie dieses Museum in der grünen Hügellandschaft des Thermalquellen-Paradieses Hakone. Direkt an der Hakone-Tozan-Eisenbahnstrecke nach Gora gelegen, kann man sich hier Skulpturen und Gemälde einiger der weltweit einflussreichsten Künstler, von Henry Moore bis Auguste Rodin, u.v.a. ansehen. Ein besonderes Highlight ist der Picasso-Pavillon, in dem abwechselnd fast 320 Kunstwerke spanischer Meister gezeigt werden. Ein weiteres absolutes Muss ist die Symphonische Skulptur von Gabriel Loire, ein 18 Meter hoher Aussichtsturm mit einer überwältigenden Fassade aus bunten Glasfenstern, in dessen Innerem sich eine Wendeltreppe bis zur Aussichtsplattform hochschraubt.

Eingebettet in die atemberaubend schönen Hügel und Täler des Fuji-Hakone-Izu-Nationalparks bietet der skulpturreiche Garten eine perfekte Verbindung von Kunst und Natur. Wenn Sie das Open-Air-Kunstmuseum mit Kindern besuchen, dürfen Sie



die Kletterskulpturen auf keinen Fall versäumen. Nach der Erkundung des Museums können Sie sich vor Ort bei einem Fußbad im warmen Thermalwasser entspannen.

Hakone-Open-Air-Museum 彫刻の森美術館

1121 Ninotaira, Hakone-machi, Ashigarashimogun, Kanagawa-ken

<https://tripprefkanagawajp/destination/hakone-open-air-museum/726>

71

Eine Luxuskreuzfahrt mit Hotelaufenthalt für Kunstliebhaber

Machen Sie eine private Tour zu den architektonischen Meisterwerken des Seto-Binnenmeeres



Das Seto-Binnenmeer ist ein Gebiet, das für Kunst und Architektur von Weltklasse bekannt ist. Diese zweitägige Tour führt die Teilnehmer per Kreuzfahrtschiff zu den architektonischen Highlights der Region.

Sie verlassen mit einem Luxuskreuzfahrtschiff den Hafen von Mihara, um zur Insel Omishima zu gelangen, auf der sich drei, vom preisgekrönten Architekten Toyo Ito entworfene, Museen befinden. Das Toyo-Ito-Architekturmuseum sticht durch seine spitzen geometrischen Winkel und die schwarze Farbe hervor. Im Ken-Iwata-Mutter-und-Kind-Museum werden die menschlichen Figuren des Bildhauers Ken Iwata in einem von Betonwänden eingerahmten Freiluftbereich ausgestellt. Im Tokoro-Museum Omishima stehen internationale Künstler im Vordergrund.

Danach kehren die Gäste zum Kreuzfahrtschiff zurück, um ein üppiges Mittagessen zu sich zu nehmen, bevor sie zum von Tadao Ando entworfenen Setouchi Retreat Aonagi gebracht

werden. Dieses minimalistisch gestaltete, luxuriöse Hotel verfügt über einen beeindruckenden Infinity-Pool. Es folgt ein mehrgängiges Abendessen mit Meeresfrüchten aus der Region und anderen frischen Zutaten. Diese Reise durch die atemberaubende Architektur und die landschaftlichen Wunder der Setouchi-Inseln ist purer Luxus.

Setouchi Retreat Aonagi
WAKKA
Ehime Kintetsu Taxi Inc.
Setouchi Island Cruise Co., Ltd.

瀬戸内リゾート青風

WAKKA (わっか)

愛媛近鉄タクシー (株)

瀬戸内アイランドクルーズ (株)

794-1 Yanaidanimachi, Matsuyama-shi, Ehime-ken

6691-1 Inokuchi, Kamiura-cho, Imabari-shi, Ehime-ken

2-9-37 Miyanishi, Matsuyama-shi, Ehime-ken

796-53 Goto-cho, Takamatsu-shi, Kagawa-ken

📍 <https://experiences.travel.rakuten.com/experiences/22358>



©Tokamachi Tourist Association

72

Pflanzenkunst in Miniaturform im Omiya Bonsaikunst-Museum, Saitama

In diesem Museum werden die Geschichte, die Kultur und die Kultivierung, dieser von Menschenhand geformten Pflanzenkunstwerke in Miniaturform, eindrucksvoll präsentiert



©The Omiya Bonsai Art Museum, Saitama

Bonsai ist die traditionelle japanische Kunst der Kultivierung von Pflanzen und Bäumen, die dabei in ihrem Wuchs so begrenzt werden, dass sie in kleinen Schalen auf Tischen zur Schau gestellt werden können (Bonsai besteht aus den beiden Wörtern „bon“ = Schale und „sai“ = Pflanze). Die kostbarsten Bonsaibäume sind mehrere hundert Jahre alt und werden seit Generationen von Bonsaikünstlern gepflegt und zu anmutigen Miniaturen ihrer großen Pendanten in der Natur geformt. Das Omiya Bonsaikunst-Museum ist das

weltweit erste öffentlich geführte Museum für Bonsaikunst und beherbergt eine beeindruckende Sammlung von Bonsais. Mithilfe von Audioguides in englischer Sprache können Sie sich ausführlich über die Geschichte, Kultur, Aufzucht und Pflege dieser schönen und faszinierenden Miniaturbäume informieren.

Das Museum ist in weniger als einer Stunde vom Zentrum Tokios aus erreichbar und eignet sich perfekt für einen Halbtagesausflug. Natürlich können Sie auch einen ganzen Tag in der Gegend verbringen und zusätzlich den Omiya-Park, sowie zahlreiche private Bonsai-Gärten besuchen.



©The Omiya Bonsai Art Museum, Saitama

Omiya Bonsaikunst-Museum, Saitama

さいたま市大宮盆栽美術館

2-24-3 Toro-cho, Kita-ku, Saitama-shi, Saitama-ken

📍 <https://www.bonsai-art-museum.jp/en/>

73

Entdecken Sie die Welt der zeitgenössischen Kunst im Zentrum von Kanazawa

Stimulieren Sie Ihren Geist und Ihre Sinne im Museum für zeitgenössische Kunst des 21. Jahrhunderts in Kanazawa.

Das Museum für zeitgenössische Kunst des 21. Jahrhunderts beherbergt Ausstellungen von visionären Schöpfern auf der ganzen Welt, darunter experimentelle interaktive Werke und Kunst, die in die Struktur des Gebäudes integriert ist. Das Museum befindet sich im Herzen von Kanazawa, in der Nähe des schönen Kenroku-en-Gartens.



©Photo: WATANABE Osamu
Courtesy: 21st Century Museum of Contemporary Art, Kanazawa

Die Architektur des Museums ist ein Kunstwerk an sich, wodurch es sich deutlich von den anderen Gebäuden im Zentrum Kanazawas abhebt. Entworfen von den japanischen Architekten Kazuyo Sejima und Ryue Nishizawa, hat das kreisförmige Gebäude keine Fassade oder einen Haupteingang, sodass Sie es frei betreten und erkunden können. Gehen Sie um und durch das Kunstwerk „The Swimming Pool“, in dem die anderen Museumsbesucher untergetaucht zu sein scheinen.

Für Familien werden im Kinderatelier Workshops zum Mitmachen angeboten. Zusätzlich kann man sich in der Bibliothek vor Ort über die Geschichte zeitgenössischer Kunst informieren. Das Museum für zeitgenössische Kunst des 21. Jahrhunderts verfügt außerdem über ein Restaurant und ist ein ideales Reiseziel für künstlerisch orientierte Familien.



©Leandro ERUICH, "The Swimming Pool", 2004
Collection: 21st Century Museum of Contemporary Art, Kanazawa
Photo: WATANABE Osamu
Courtesy: 21st Century Museum of Contemporary Art, Kanazawa

Das Museum für zeitgenössische Kunst des 21. Jahrhunderts in Kanazawa 金沢21世紀美術館

1-2-1 Hirosaka, Kanazawa-shi, Ishikawa-ken
<http://www.kanazawa21.jp/en/>

75

Entdecken Sie die Kulturschätze im Nationalmuseum von Kyoto

Eines der ältesten Museen Japans bietet eine beeindruckende Sammlung von Kulturschätzen und das vor einer architektonisch atemberaubenden Kulisse

Das Nationalmuseum von Kyoto wurde im Jahr 1897 unter dem Namen Kaiserliches Museum von Kyoto eröffnet. Es wurde in einer Zeit der Modernisierung errichtet, um die bedrohten Kulturgüter Japans vor Beschädigung und Zerstörung zu schützen. Den heutigen Namen

erhielt es im Jahr 1952.

Mittlerweile beherbergt das Museum fast fünfzehntausend Objekte, von denen einige aus der museumseigenen Sammlung stammen, während andere Objekte Langzeitleihgaben von Tempeln, Schreinen und privaten Sammlungen sind. Bei den gezeigten Objekten handelt es sich größtenteils um Kunstwerke der japanischen Vormoderne und umfassen archaische Artefakte, Gemälde, Skulpturen, Keramikgegenstände, Kalligrafien, Lackarbeiten und Textilien.

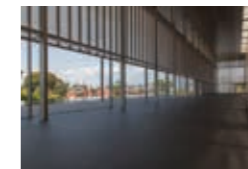
Der weitläufige Heisei-Chishinkan-Flügel, entworfen vom weltberühmten Architekten Taniguchi Yoshi (der auch das Museum of Modern Art in New York plante), ist ebenfalls einen Besuch wert. Dort gibt es ein traditionelles japanisches Teehaus, Statuen, Brücken und vieles mehr. Im Museumsshop erhalten Sie Souvenirs und im Museumscafé können Sie Getränke und kleine Mahlzeiten zu sich nehmen. Das Ausstellungs- und Veranstaltungsprogramm, einschließlich Lesungen und Konzerte, entnehmen Sie bitte der offiziellen Website des Museums.



©Kyoto National Museum



©Kyoto National Museum



©Kyoto National Museum

Kyoto Nationalmuseum 京都国立博物館

527 Chaya-cho, Higashiyama-ku, Kyoto-shi, Kyoto-fu

<https://www.kyohaku.go.jp/eng/index.html>

74

Übernachte in einem ästhetischen Paradis-Hotel in Gunma

Kunst, Natur, Geschichte, Gastronomie und Entspannung: Was auch immer Sie interessiert, dieses Hotel hat genau das Richtige für Sie.

Früher war die Stadt Maebashi eine Hochburg der Seidenproduktion und spielte eine entscheidende Rolle bei der Modernisierung Japans. Das Hotel, das einst ein Gasthaus für Künstler und Prominente war, wurde mehrfach umgebaut und ist jetzt, dank der Bemühungen der internationalen



©Katsumasa Tanaka

Kunstgemeinschaft, wieder geöffnet.

Das Shiroiya Hotel wurde von einem der führenden Architekten Japans neugestaltet und zeigt Werke von Künstlern aus Gunma, anderen Teilen Japans und sogar aus dem Ausland.

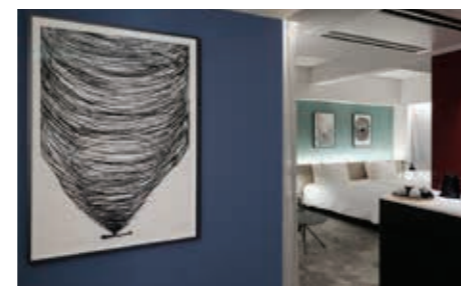
Im Hotel erwartet Sie die traditionelle hauseigene Teezeremonie, eine von Kritikern gefeierte Küche und eine finnische Sauna im Freien mit Blick auf den Berg Akagi.

Das nahe gelegene Biosphärenreservat-Minakami eignet sich hervorragend zum Wandern und auf dem Shima-See können die Besucher Kajak fahren. Exklusive Führungen zu diesen Zielen sind nach Anmeldung möglich.

Das Hotel dient außerdem als Zentrum für die Maßnahmen zur Wiederbelebung der Region, sodass die Gäste etwas über den Lebensstil der Einheimischen und den Fortschritt von Maebashi erfahren können.



©Shinya Kigure



©Shinya Kigure

SHIROIYA HOTEL 白井屋ホテル

2-2-15 Honmachi, Maebashi-shi, Gunma-ken

<https://www.shiroiya.com/en/>

76

Auf dieser Nagasaki-Insel erwarten Sie unendliche Unterhaltungsmöglichkeiten

Wenn Sie Lust auf Outdoor-Spaß und Abenteuer haben, ist dieses wundervolle Inselparadies genau das Richtige für Sie

Auf der kleinen Insel Iojima, nur einen Steinwurf vom Zentrum von Nagasaki entfernt, finden Sie das „i+Land Nagasaki“, ein Resort, das unberührte Natur, verschiedene Outdoor-Aktivitäten und sogar ein hochmodernes digitales Unterhaltungserlebnis bietet.

Das „i+Land Nagasaki“ ist in zwei Hauptbereiche unterteilt: den HAFENBEREICH und den GARTENBEREICH, die jeweils eine Vielzahl von Unterkünften und Restaurants bieten. Genießen Sie die wunderschöne Aussicht auf das Meer; frische Meeresfrüchte und andere saisonale Gerichte oder entspannen Sie in einem der drei natürlichen Thermalbäder. Bewundern Sie den Panoramablick auf das Nagasaki-Meer von einem Pool aus oder genießen Sie die Einsamkeit eines Felsenbads. Falls Sie eher ein Outdoor-Typ sind, sollten Sie eine der vielen Wassersportaktivitäten ausprobieren. Von Stand-Up-Paddling bis hin zu Jet-Boot- oder



Bananenboot-Fahrten ist vieles möglich. Natürlich können Sie sich auch ein Fahrrad und eine Angelrute mieten, um die Insel auf eigene Faust zu erkunden. Falls Sie Lust auf eine ganz besondere Art der Unterhaltung haben, dann sollten Sie das Multimedia-Erlebnis „ISLAND LUMINA“, das auf der anderen Seite der Insel zu finden ist, nicht verpassen. Dort wandern Sie durch hell-erleuchtete Wälder; durch ein Bambuslabyrinth oder klettern einen tiefen Schacht hinunter; wobei alles um Sie herum durch die digitalen Animationen zum Leben erweckt wird, um eine fantastische Geschichte zu schaffen, die Sie in eine vollkommen andere Welt entführt.



Dieses Erlebnis dauert etwa eine Stunde und eignet sich hervorragend dazu, den Abend ausklingen zu lassen. Informieren Sie sich auf der Website über die genauen Einlasszeiten, da die Insel erst zum Leben erwacht, sobald die Sonne untergeht.

ISLAND LUMINA ISLAND LUMINA

1-3278-3 Iojima-machi, Nagasaki-shi, Nagasaki-ken

<https://www.islandlumina.jp/en/>

77

Hier finden Sie Meisterwerke japanischer Kunst und einen weltberühmten japanischen Garten

Das Adachi-Kunstmuseum in der Präfektur Shimane sollte im Reiseprogramm eines jeden Kunstliebhabers enthalten sein

Das Adachi-Kunstmuseum beherbergt eine der bedeutendsten Sammlungen japanischer Kunst. Es wurde von einem heimischen Unternehmer, der ein begeisterter Kunstliebhaber war und gleichermaßen

eine Passion für japanische Gärten besaß, errichtet. Die Museumssammlung umfasst insgesamt 2.000 Kunstwerke, darunter zeitgenössische Gemälde, Keramiken und eine Dauerausstellung mit Gemälden von Yokoyama Taikan - bekannt für seine Gemälde des Fuji-Berges. Ein separater Saal ist den Kunstwerken des berühmten Gourmets und Künstlers Rosanjin gewidmet. Der riesige Garten des Museums ist absolut spektakulär und führt das jährliche Ranking der schönsten Gärten Japans des „Journal of Japanese Gardening“ an. Die 42.000 m² große Gartenanlage bietet eine Fusion verschiedener Gartentypen. Hier gibt es Trockenlandschafts- und Moosgärten bis hin zu Gärten mit Teichen und Wasserfällen. Durch diese Vielfalt und die saisonale Pracht der verschiedenen Bereiche, ist die Gartenanlage das ganze Jahr über eine Augenweide.



©Adachi Museum of Art



©Adachi Museum of Art



©Adachi Museum of Art

ADACHI- Kunstmuseum 足立美術館

320 Furukawacho, Yasugi-shi, Shimane-ken

🌐 <http://www.adachi-museum.or.jp/en/>



©MOMENTFACTORY

Wenn Sie sich für die Ainu – die Ureinwohner Hokkaidos – und deren Philosophie eines Lebens im Einklang mit der Natur interessieren, sollten Sie unbedingt den Akan-Mashu-Nationalpark in Hokkaido besuchen, wo mit Kamuy Lumina ein einzigartiges Erlebnis auf Sie wartet. Lassen Sie sich vom Eulengott der Ainu

79

Machen Sie einen magischen Nachtspaziergang im heiligen Land der Ainu

Tauchen Sie bei einem magischen Nachtspaziergang auf Hokkaido in das Land der Ainu-Götter ein

auf einem zauberhaften Nachtspaziergang in die Mythologie der Ainu einführen.

Machen Sie sich bei Einbruch der Nacht auf den 1,2 km langen Spaziergang in die heilige Heimat der Ainu-Götter, auf dem Sie von den magischen Klängen des Ainu-Gesangs begleitet werden. Angeführt vom Eulengott und mithilfe des sogenannten „Rhythmusstabes“ haben Sie unterwegs so manches Rätsel zu lösen, um den Geheimnissen der mythologischen Geschichte auf den Grund zu gehen.

Tauchen Sie ein in die interaktive Fantasiewelt von Kamuy Lumina und lassen Sie sich vom Zusammenspiel aus Licht, Sound, Szenografie und Videoprojektionen faszinieren. Die fesselnde Multimedia-Show inmitten der großartigen Naturlandschaft ist ein unvergessliches Erlebnis im nächtlichen Hokkaido.



©MOMENTFACTORY

Akan Adventure Tourism 阿寒アドベンチャーツーリズム

1-5-20 Akankoonsen, Akan-cho, Kushiro-shi, Hokkaido

🌐 <http://kamuylumina.jp/en/>

78

Tauchen Sie in die eindrucksvolle Geschichte Nagasakis ab

Besichtigen Sie die mahnenden Zeugnisse der Geschichte, die deutlich zeigen, dass der Frieden bewahrt werden muss

Nagasaki, der Ort, an dem am 9. August 1945 die zweite Atombombe abgeworfen wurde, dient als düstere Erinnerung an die Schrecken eines Atomkriegs. Auf dieser Tour werden verschiedene Orte der Stadt besucht, die die Geschichte dieser Tragödie bewahren.



©NPTA

Die Tour beginnt am Nagasaki-Atombombenmuseum, das direkt neben der Stelle steht, an dem die Bombe explodierte. Hier können sich die Besucher über die Geschichte von Atomwaffen informieren und erfahren, was getan werden muss, um solche Tragödien in Zukunft zu verhindern. Im Nagasaki-Friedenspark können sich Besucher vor der 10 Meter hohen Friedensstatue den Weltfrieden wünschen.

Etwa 500 Meter vom Epizentrum entfernt, erzählt eine Holzskulptur der Jungfrau Maria, die die Explosion der Urakami-Kathedrale überlebt hat, die Geschichte der Bombardierung Nagasakis. Wie durch ein Wunder stehen das halbe Torii-Torii und die Bäume von Sanno Shire noch heute. Als Letztes besuchen Sie die Ruinen der Shiroyama-Grundschule, an der Sie mehr über die jungen Opfer erfahren können, die dort ihr Leben verloren haben.



©NPTA

Das Nagasaki Atombombenmuseum u.v.m. 長崎原爆資料館他

Nagasaki-shi, Nagasaki-ken

🌐 <https://www.discover-nagasaki.com/en/featured-topics/about>

80

Sehen Sie sich unbedingt die buddhistischen Skulpturen im Nara-Nationalmuseum an

Entdecken Sie eine einzigartige Sammlung buddhistischer Kunst im Herzen der ehemaligen Hauptstadt Japans

Im Nara-Park, der bei Touristen hauptsächlich für seine freilaufenden Rehe und Hirsche bekannt ist, befindet sich das Nara-Nationalmuseum, das Kunst- und Geschichte-Enthusiasten unbedingt

besuchen sollten. Das im Jahr 1894 fertiggestellte und zum wichtigen Kulturgut erklärte Hauptgebäude zur Ausstellung buddhistischer Skulpturen bietet wundervolle Kunstwerke, die bis in die Asuka-Zeit (592–710) zurückreichen.

Die Ausstellungsstücke des Museums sind mit Beschilderungen und Erläuterungen in englischer Sprache versehen, um die historische und kulturelle Bedeutung der Meisterwerke der Bildhauerkunst, Malerei, Kalligrafie, usw. auch ausländischen Besuchern näherzubringen. Für Fragen stehen in den Ausstellungsräumen außerdem ehrenamtliche Museumsmitarbeiter zur Verfügung. Im Museumshop erhalten Sie Ausstellungsführer, Kunstbücher und vieles mehr. Im Museumscafé kann man Getränke und kleine Gerichte zu sich nehmen.

Das ganze Jahr über werden Sonderausstellungen gezeigt. Informieren Sie sich bitte vor dem Besuch über das Angebot. Das Museum ist nur wenige Gehminuten vom Todaiji-Tempel mit der berühmten Statue des Großen Buddha entfernt.



©Nara National Museum



©Nara National Museum



©Nara National Museum

Nara-Nationalmuseum 奈良国立博物館

50 Noborioji-cho, Nara-shi, Nara-ken

🌐 https://www.narahaku.go.jp/english/index_e.html



PASSION: *Relaxation*

Dank der japanischen Gastfreundschaft und der erholsamen Natur bietet Japan unzählige Reiseziele, um dem Stress der modernen Gesellschaft zu entfliehen. Lassen Sie die Stadt hinter sich und entdecken Sie idyllische Orte in den Bergen und am Meer. Übernachten Sie in den rustikalen Gasthäusern der Bauern und Fischer oder in luxuriösen Hotels, die das Beste aus japanischer Tradition und modernem Design kombinieren. Genießen Sie lokale Köstlichkeiten, die aus den besten Zutaten zubereitet werden. Erleben Sie das verjüngende, wohltuende Quellwasser und waschen Sie Ihre Sorgen einfach weg.

81

Von diesem Luxus-Resort haben sie grandiose Ausblicke auf die umliegenden Berge

Dieses preisgekrönte Thermen-Resort in der wunderschönen Berglandschaft der Präfektur Gunma ist das ganz Jahr über ein lohnendes Reiseziel



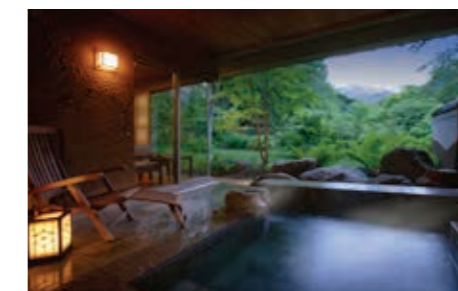
Das luxuriöse Boutiquehotel Bettei Senjuan wurde bei den „World Luxury Hotel Awards“ im Jahr 2016 mit dem Titel „Luxury Hideaway Resort“ ausgezeichnet. Das Resort ist eine gelungene Fusion aus japanischer Tradition und moderner Eleganz und bietet unvergleichlichen Komfort und japanische Gastfreundschaft in einer idyllischen Naturkulisse.

Die Zimmer sind großteils im japanischen Stil eingerichtet, wobei es auch Zimmer mit westlichen Betten gibt. Die raumhohen Fenster bieten atemberaubende Ausblicke auf den nahe gelegenen Tanigawa-Berg. Jedes Zimmer verfügt über ein eigenes Outdoor-Bad mit stetig fließendem Wasser, das zu hundert Prozent aus

den Quellen der Umgebung stammt. Für noch mehr Verwöhnung besuchen Sie den großen Spa- und Wellnessbereich des Hotels.

Das Restaurant bietet hervorragende japanische Küche, in der ausschließlich mit regionalen und saisonalen Lebensmitteln gearbeitet wird. Von farbenfrohen Salaten über frisch gefangenen Thunfisch bis zu natürlich marmoriertem Wagyu-Rindfleisch ist alles dabei, was das Herz und den Gaumen erfreut.

Die Gegend ist das ganze Jahr über ein Paradies für Outdoor-Enthusiasten und Naturliebhaber. Im Winter gibt es viel Schnee für Wintersport während in den wärmeren Monaten die Berge zum Wandern und Bergsteigen einladen.



Bettei Senjuan

別邸 仙寿庵

614 Tanigawa, Minakami-machi, Tone-gun,
Gunma-ken

<https://www.relaischateaux.com/us/japan/senjuan-gunma-minakami>



82

Ein Thermalbad in einem historischen Anwesen

In diesem abgelegenen traditionellen Hotel finden Sie wohltuende therapeutische Bäder für Körper und Geist



Das Hoshi Onsen Chojukan ist ein abgelegenes Thermalbad in einem wunderschön erhaltenen 140 Jahre alten Gebäude, das ein von der japanischen Regierung anerkanntes historisches Kulturdenkmal ist. Es liegt in den malerischen Bergen der Präfektur Gunma im Nationalpark Joshin'etsukogen. Das Hauptgebäude wurde während der Meiji-Zeit (1868-1912) erbaut und hat den architektonischen Stil dieser Zeit beibehalten. Das Hotel heißt sowohl Übernachtungsgäste, als auch Tagesgäste, die nur die Bademöglichkeiten genießen möchten, willkommen. Eine Besonderheit unter den



japanischen Thermalbädern ist, dass hier je nach Tageszeit sowohl nach Geschlechtern getrennte als auch gemischte Bäder angeboten werden, was es zu einem idealen Ort für Paare macht. Die Innenbäder verfügen über luxuriöse Zypressenbäder, während die Außenbäder nachts einen spektakulären Blick auf den Sternenhimmel bieten. Außerdem gibt es ein Bad am Flussufer, das nur für Frauen reserviert ist. Übernachtungsgästen werden zudem umfangreiche Mahlzeiten aus regionalen Zutaten serviert, zu denen der exquisite japanische Sake natürlich nicht fehlen darf. Für Tagesgäste gibt es spezielle Pakete, die Bäder und eine Auswahl an Mittagessen beinhalten. Besucher werden gebeten, die Verfügbarkeit im Voraus zu überprüfen.

Hoshi Onsen Chojukan 法師温泉 長寿館

650 Nagai, Minakami-machi, Tone-gun, Gunma-ken

<http://hoshi-onsen.com/english/index.html>

83

Erleben Sie die Insel Taketomi-jima in ihrer ursprünglichsten Form

Tauchen Sie ein in das idyllische Inselleben in diesem traditionellen und dennoch luxuriösen Ryukyu-Resort

HOSHINOYA Taketomi Island ist ein Resort mit vielfältigem kulturellem Erbe auf der Insel Taketomi-jima in der Region Yaeyama auf Okinawa. Die weißen Korallensandwege, die mit roten Ziegeln gedeckten Pavillons und Gukku-Steinmauern, die für Privatsphäre sorgen, wurden im Stil der örtlichen Wohnhäuser gebaut und machen jeden



©HOSHINOYA Taketomi Island - Hoshino Resorts Inc.

Besucher während seines Aufenthalts zu einem Inselbewohner. Um die authentische lokale Kultur kennenzulernen, beginnen Sie Ihren Tag mit einer exklusiven Inselrundfahrt an Bord eines Wagens, der von einem Wasserbüffel gezogen wird. Zurück im Resort können Sie eine Shamisen-Unterrichtsstunde nehmen oder Ihren eigenen Shisa herstellen, einen der löwenartigen Steinwächter, die überall in der Gegend auf Wänden und Dächern zu sehen sind. Besuchen Sie die nahe gelegenen Inseln Iriomote und Yubu, wo Sie, im Iriomote-Ishigaki-Nationalpark, mit etwas Glück eine seltene Iriomote-Katze oder einen Schlangennadler sehen können. Natürlich können Sie auch einfach am Strand entspannen. Das köstliche Essen ist ein unverzichtbarer Bestandteil eines jeden Aufenthalts in diesem Resort. Diese Speisen werden aus Zutaten aus regionalem Anbau und traditionellen Inselkräutern gekocht und auf Tellern und Schalen serviert, die von einem Okinawas-Töpfermeister hergestellt werden.



©HOSHINOYA Taketomi Island - Hoshino Resorts Inc.



©HOSHINOYA Taketomi Island - Hoshino Resorts Inc.

HOSHINOYA Taketomi Insel 星のや竹富島

1955 Taketomi-cho, Yaeyama-gun, Okinawa-ken

<https://hoshinoya.com/taketomijima/en/>

84

Genießen Sie die belebenden Quellen von Ashinomaki Onsen

Hier laden Terrassenbäder, traditionelle Musik und kulinarische Köstlichkeiten zum Verweilen ein

Das Ookawaso Ryokan ist ein traditionelles japanisches Gasthaus in der Gegend von Ashinomaki Onsen, umgeben von einer friedlichen Flusslandschaft. Das Hotel bietet viele malerische Thermalbäder, in denen Sie beim Baden die Aussicht auf den Wald genießen können. Die Shiki Butai Tanada-Bäder sind so gestaltet, dass sie an Reisterrassen erinnern, während man vom Kuchu Roten Buro-Bad den schnell fließenden Fluss



überblicken kann. Die Besucher sind in zwei Bereichen untergebracht: dem Yoimachitei-Bereich mit modernen Akzenten und dem traditionelleren Tsukimitei-Bereich. Zu den Mahlzeiten genießen die Gäste regionale Spezialitäten wie Fukushima-Rindfleisch und Meeresfrüchte, die mit einer großen Auswahl anderer lokaler Produkte serviert werden. Alle Gäste können außerdem täglich von 16:00 bis



18:00 Uhr eine Live-Shamisen-Performance in der geräumigen Lobby des Hotels genießen.

Aizu Ashinomaki Hot Spring Resort Hotel Ookawaso

会津芦ノ牧温泉 大川荘
984 Oto-machi Oaza Ashinomaki, Azashimodaira, Aizuwakamatsu-shi, Fukushima-ken

<http://www.ookawaso.co.jp/en/>

85

Nehmen Sie ein wohltuendes Bad im Sand

Lassen Sie sich in diesem mit heißen Quellen beheizten Sandbad verwöhnen

An der Südspitze der Präfektur Kagoshima befindet sich ein wahres Naturwunder, das zur Entspannung einlädt. Das Wasser der heißen Quelle Ibusukis fließt direkt unter dem Sandstrand und in den Ozean. Man sagt, es sei das einzige natürlich beheizte Sandbad der Welt. Tauchen Sie ein und lassen Sie Ihre weltlichen Sorgen dahinschmelzen.

Forscher der Medizinischen Fakultät der



Universität Kagoshima haben wissenschaftlich nachgewiesen, dass die Sandbäder, die in der Gegend von Ibusuki seit etwa drei Jahrhunderten Tradition haben, zahlreiche gesundheitliche Vorteile bieten, einschließlich einer verbesserten Blutzirkulation.

Leihen Sie sich einen traditionellen Yukata aus Baumwolle und kaufen Sie sich bei Ihrer Ankunft ein Gesichtstuch. Sobald Sie im Sand bis zum Kinn eingegraben sind, besteht die einzige Herausforderung darin, während der intensiven Entspannung wach zu bleiben. Wenn Sie fertig sind, kehren Sie zur Hauptanlage zurück, um sich in einer beheizten Dusche abzuspuhlen, um den Sand abzuwaschen. Diese einzigartige „Sauna“ werden Sie nie vergessen.



Sandbad-Halle SARAKU 砂むし会館砂楽

5-25-18 Yunohama, Ibusuki-shi, Kagoshima-ken

<http://kagoshima-trip.jp/en/25/>



©Funaya no yado KURA

Ine ist ein kleines Fischerdorf, das in einer versteckten ruhigen Bucht des Japanischen Meeres liegt. Das Dorf ist für seine ungewöhnlichen Holzgebäude bekannt, die sogenannten „Funaya“. Dabei handelt es sich um direkt am Wasser errichtete Wohnhäuser, in deren Erdgeschoß eine Bootgarage mit direktem Wasserzugang untergebracht ist. Das Funaya no Yado Kura ist eine

87

Verbringen Sie eine Nacht in einem traditionellen Bootshaus

Einzigartige traditionelle Unterkünfte mit Blick auf die idyllische Bucht in einem malerischen Dorf

modern renovierte Ferienunterkunft mit luxuriöser Ausstattung in einem einst von einer Fischerfamilie bewohnten „Funaya“-Bootshaus.

Die Ferienunterkunft wird ausschließlich von Ihnen alleine genutzt und so können Sie die ungeteilte Aufmerksamkeit und Gastfreundschaft der Gastgeber genießen. Der mit Tatami-Matten ausgelegte Hauptwohnraum bietet eine großartige Aussicht auf das ruhige Wasser der Bucht. Sogar vom Badezimmer aus, das mit einer traditionellen Badewanne aus Shigaraki-Keramik ausgestattet ist, haben Sie einen herrlichen Ausblick auf die Natur und können die Meeresbrise genießen.



©Funaya no yado KURA

Funaya no Yado Kura 京都伊根 舟屋の宿「蔵-KURA-」

863-1 Kameshima, Ine-cho, Yoza-gun, Kyoto-fu

<http://www.ine-kura.com/en.html>

86

Übernachten Sie in einem traditionellen Gasthaus am Nakasendo-Wanderweg

Eine alte Poststadt mit einer jahrhundertalten Tradition der Gastfreundschaft bietet den Reisenden von heute eine willkommene Abwechslung

Das „Iseya“ ist ein traditionelles familiengeführtes Hotel in der ehemaligen Poststadt Narai. Eingebettet in die Berge des malerischen Kiso-Tals der Präfektur Nagano, diente diese Stadt lange Zeit als Zwischenstation am malerischen Nakasendo-Wanderweg, der die ehemalige Hauptstadt Kyoto



©iseya

mit Edo (heute Tokio) verband. Heute, Jahrhunderte später, können Besucher das gleiche Gefühl von Abenteuer genießen, das damalige Reisende erlebten.

Iseya wurde 1818 erbaut und befindet sich in einem traditionellen Gebäude, das einst als Großhandelslager diente und empfängt Besucher mit seiner außergewöhnlichen Architektur aus der Edo-Zeit (1603-1867) mit Blick auf die umliegende natürliche Schönheit. Abendessen und Frühstück werden mit regionalen Zutaten wie Berggemüse und Fisch aus dem nahe gelegenen Fluss zubereitet. (das Hotel kann die meisten Diätvorschriften berücksichtigen; erwähnen Sie diese einfach zum Zeitpunkt der Reservierung.)

In der Stadt finden Sie charmante Geschäfte und sorgfältig erhaltene historische Residenzen. Um die ursprüngliche Route so zu erleben, wie sie einmal war, ist es sogar möglich, eine Wanderetappe bis zur nächsten Stadt zurückzulegen.



©iseya

ISEYA 御宿 伊勢屋

388 Narai, Shiojiri-shi, Nagano-ken

<https://oyado-iseya.jp/>

88

Lassen Sie sich in einem Luxusresort auf dem wunderschönen Berg Zao verwöhnen

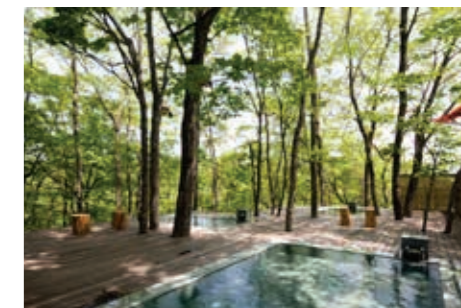
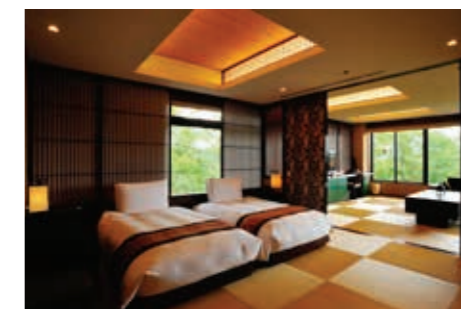
Das elegante Hotel bietet das Beste aus traditioneller japanischer Gastfreundschaft und westlichen Annehmlichkeiten

Das extravagante Chikusenso Mt.Zao Onsen Resort & Spa ist ein luxuriöses Wellnessparadies über einer natürlichen heißen Quelle, direkt am Fuße des Berges Zao im Nordosten Japans. Dies ist genau

der richtige Ort, um sich nach einem langen Wandertag oder einer stressigen Arbeitswoche zu entspannen.

Wählen Sie zwischen VIP-Suiten, Standard-Suiten und Deluxe-Zimmern. Alle Suiten verfügen über private, heiße Quellen. Auch alle anderen Zimmer haben freien Zugang zu den öffentlichen heißen Quellen des Hotels sowie zwei privaten Außenpools (Reservierung erforderlich).

Die japanischen Gerichte im Restaurant werden Ihren Gaumen verwöhnen. Außerdem gibt es eine Bar, eine Lounge im Freien, eine Bibliothek, sowie ein Fitnessstudio. Die Architektur verbindet traditionelle japanische Elemente und den atemberaubenden Blick auf den Garten mit westlichen Elementen. Zusätzlich können Sie im gesamten Gebäude zeitgenössische Kunstwerke finden.



CHIKUSENSO: Berg Zao Onsen Resort & Spa

竹泉荘

88-11 Uwanohara Tōgattaonsen, Zao-machi, Katta-gun, Miyagi-ken

<http://mtzaoresort.com/en/index.php>

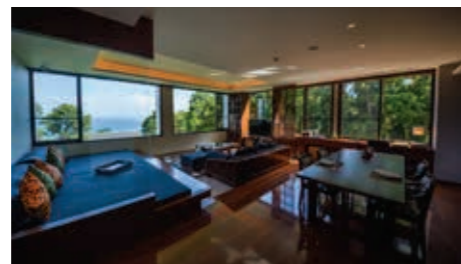
89

Besuchen Sie ein Luxushotel mitten im Urwald

Auf der Insel Yakushima, die von der UNESCO zum Weltnaturerbe erklärt wurde, finden Sie ein luxuriöses Spa- und Wellnesshotel

Die üppig bewachsene Insel Yakushima liegt ca. 60 km südlich der Südspitze von Kyushu und ist bekannt für ihre Urwälder mit riesigen yakusugi-Zedernbäumen, die bis zu 2.000 Jahre alt sind. Die Insel wurde im Jahr 1993 von der UNESCO zum Weltnaturerbe erklärt.

Das Sankara Spa- und Wellnesshotel liegt auf der dünn besiedelten Insel abgeschieden in einer



©sankara hotel&spa Yakushima

herrlichen Naturlandschaft zwischen Meer und Bergen. Das Luxus-Resort umfasst mehrere im Wald verteilte Villen. Einige sind mit eigenen Spas oder Outdoor-Pools ausgestattet. Die herrliche Aussicht und wohltuende Abgeschiedenheit werden nur noch vom ausgezeichneten Service und der Freundlichkeit des Hotelpersonals übertroffen.

Zwei Restaurants servieren französische Küche, die aus regionalen und saisonalen Lebensmitteln zubereitet wird. Im hervorragenden Spa werden Sie von qualifizierten Mitarbeitern betreut. Vom Pool aus genießen Sie eine großartige Aussicht auf das Meer und die umliegenden Wälder. Ein bestens ausgestattetes Fitnessstudio rundet das Angebot für die Gäste ab.

Das Resort ist eine entspannende Spa- und Wellness-Oase inmitten der wilden und fast unberührten Naturlandschaft mit großer Artenvielfalt.



©sankara hotel&spa Yakushima

sankara hotel & spa YAKUSHIMA

sankara hotel & spa 屋久島
553 Haginoue, Mugio, Yakushima-cho, Kumage-gun, Kagoshima-ken
🌐 <http://www.sankarahotel-spa.com/en/>

91

Ein Hauch von traditionellem Luxus in der Nähe der Burg Takeda

Verbringen Sie eine unvergessliche Nacht in einer umgebauten Sake-Brauerei

Das Takeda Castle Town Hotel EN ist ein elegant restauriertes Hotel am Fuße der Burg Takeda. Das Anwesen, das sich seit 400 Jahren im Besitz der Kimura-Familie befindet, war früher eine renommierte Sake-Brauerei.

Ein ehemaliger Salon und das große Lagerhaus wurden zu Gästezimmern umgebaut, die sowohl mit westlichen Matratzen als auch mit japanischen Elementen wie Shoji-Schiebevorhängen und Tatami-Matten ausgestattet sind. Holzbalken mit kunstvoll verzierten Ornamenten erzählen die Geschichte der alten Brauerei. Außerdem gibt es ein separates Gebäude, das von Tagesgruppen genutzt werden kann.

Das Essen ist ein weiteres Highlight: Die Zutaten für das Abendessen bestehen aus regionalen Produkten wie Tajima-Rindfleisch, einem traditionellen japanischen Fleisch, und lokal angebautem Gemüse.

Das Hotel ist nur einen kurzen Spaziergang von der Burg Takeda entfernt, die aufgrund der einzigartigen Wetterbedingungen meist von Nebel und Wolken verschluckt wird und so den Anschein erweckt, als schwebte sie in der Luft. Darum wird sie auch als „Himmelsburg“ bezeichnet.



Takeda Castle Town Hotel EN 竹田城下町ホテルEN

363 Nishigawa Uemachi, Takeda, Wadayama-cho, Asago-shi, Hyogo-ken
🌐 <https://www.takedacastle.jp/en/lp/>

90

Übernachten Sie in einem traditionellen Bauernhaus mit strohgedecktem Dach in einem malerischen ländlichen Dorf

Erleben Sie, wie die Dorfbewohner einst in diesen traditionsreichen traditionellen Häusern lebten

Das malerische Dorf Shirakawa-go liegt versteckt in den Bergen der Präfektur Gifu in Zentraljapan. Es liegt in einem alpinen Tal und besteht aus einer Ansammlung von etwa 100 historischen Bauernhäusern, von denen einige über drei Jahrhunderte alt sind. Die Strohdächer der Bauernhäuser sind im Gassho-Zukuri-Stil („betende Hände“) gebaut, dessen Name der steilen Neigung zu verdanken ist. Die Dicke des Stroh hilft dabei, den Innenraum zu isolieren, während der vertikale Winkel den Dächern ermöglicht, die starken Schneefälle abzuhalten, für die das Gebiet bekannt ist.

Diese märchenhafte Umgebung in einer authentischen ländlichen Landschaft ist die Heimat von Dorfbewohnern, die die alten Bräuche aufrechterhalten. Obwohl das Dorf das ganze Jahr über ein beliebtes Ausflugsziel ist, ist ein Besuch in den Wintermonaten besonders zu empfehlen, wenn die Bauernhäuser zum Lichterfest im verschneiten Tal erstrahlen. Viele der Häuser wurden im Laufe der Jahre zu Herbergen oder Hotels umgewandelt und heißen die Gäste willkommen, die das ländliche Leben in diesem einst isolierten Teil Japans erleben möchten.

Viele der Häuser wurden im Laufe der Jahre zu Herbergen oder Hotels umgewandelt und heißen die Gäste willkommen, die das ländliche Leben in diesem einst isolierten Teil Japans erleben möchten.



©Shirakawa Village Office



©Shirakawa Village Office

Shirakawa-go 白川郷

Ogimachi Shirakawa-mura Ono-gun, Gifu-ken
🌐 <https://shirakawa-go.gr.jp/en/stay/?index>

92

Minimalistisches Design, maximaler Komfort

Ein vom weltberühmten Architekten Tadao Ando entworfenes privates Gästehaus wurde zum Luxushotel umgestaltet

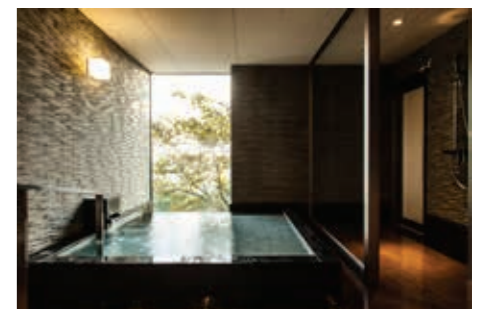
Das okcs Retreat Setouchi Aonagi ist ein einzigartiges Luxushotel, das ziemlich abgeschieden und sich in den Bergen von Matsuyama, in der Präfektur Ehime befindet. Es wurde ursprünglich vom Architekten und Pritzker-Preisträger Tadao Ando als privates Gästehaus entworfen und 2015 als exklusives Hotel wiedereröffnet. Bei der Auswahl des Mobiliars, der Innenausstattung und der künstlerischen Gestaltung arbeitete der Architekt mit namhaften Partnern und Künstlern zusammen. So betonen Kunstwerke der Kalligrafin Rieko Kawabe und des Malers Frank Stella das besondere Ambiente des Hotels.

Das Luxusrefugium hat nur sieben großzügig geschnittene Zimmer, die alle in dem minimalistischen Stil mit feinstem Sichtbeton, für den Ando berühmt ist, gestaltet wurden. Ein Infinity-Pool auf der Dachterrasse bietet



grandiose Ausblicke auf das Binnenmeer und die herrliche Landschaft.

Genauso einzigartig wie das Hoteldesign sind die Mahlzeiten im Kaiseki-Stil, die mit regionalen und saisonalen Zutaten und täglich frisch gefangenem Fisch und Meeresfrüchten, zubereitet werden.



Setouchi Aonagi 瀬戸内リトリート青風

794-1 Yanaidani-machi, Matsuyama-shi, Ehime-ken
🌐 <https://setouchitrip.com/en/relaxing-stay/1629>

93



©Nordisk Village Goto Islands

Entdecken Sie bei einem Besuch der Goto-Inseln einen anderen Blick auf die Geschichte Japans. Einst ein Zufluchtsort für Japans „verborgene Christen“, beherbergt diese wunderschöne vulkanische Insel mit ihren Stränden, zerklüfteten Klippen und köstlichen Meeresfrüchten, viele historische Kirchen sowie das erste Nordisk Village Glamping-Anwesen in Asien.

Auf diesem Campingplatz übernachten Sie in geräumigen Segeltuchzelten, die mit allen modernen Annehmlichkeiten ausgestattet sind. Genießen Sie die auf der Insel angebauten Speisen im Restaurant des Dorfes, das in einem geschmackvoll umgebauten Schulhaus untergebracht ist.

Bewundern Sie die Natur der Inseln zu Lande, zu Wasser oder aus der Luft. Tauchen Sie in kristallklarem Wasser, das, aufgrund der Tsushima-



©Nordisk Village Goto Islands

Strömung verschiedene Fische aus dem Süden anlockt. Gehen Sie Angeln, machen Sie einen Bootsausflug, fahren Sie Fahrrad oder chartern Sie einen Rundflug über den Archipel um noch mehr zu erleben.

Besuchen Sie auf jeden Fall die charmanten historischen Kirchen von Goto, wie die Kusuhara-Kirche und die katholische Kirche Mizunoura, die Teil des UNESCO-Weltkulturerbes der verborgenen christlichen Stätten in der Region Nagasaki sind.

Nordisk Village Goto Inseln Nordisk Village Goto Islands

1233 Tao, Tomie-machi, Goto-shi, Nagasaki-ken

<https://www.nordiskvillage.jp/en/index.html>

Zelten Sie auf den Goto-Inseln unter einem wunderschönen Sternenhimmel

Entdecken Sie die zeitlose Schönheit dieses Archipels im Ostchinesischen Meer



©Nordisk Village Goto Islands

95



©FUFU Nikko



©FUFU Nikko

Erholen und entspannen Sie sich in einem Luxus Hotel in den Bergen

Verwöhnen Sie Ihren Körper und Geist in diesem einzigartigen Nationalpark



©FUFU Nikko

Der Nikko-Nationalpark erstreckt sich über die drei Präfekturen Tochigi, Gunma und Fukushima und beherbergt beeindruckende Naturdenkmäler, wie die Kegon-Wasserfälle und die Byobuwa-Felsen. Die gleichnamige Stadt Nikko ist für ihre prächtigen Kulturgüter, wie Tempel und Schreine aus der Edo-Zeit bekannt.

Nur wenige Gehminuten vom berühmten Toshogu-Schrein entfernt bietet das Luxushotel FUFU Nikko vierundzwanzig Suiten mit eigenem thermalwassergespeistem Bad. Der Stil der geschmackvoll eingerichteten Suiten lässt sich als eine Mischung aus westlichen und japanischen Einflüssen beschreiben.

Im FUFU Nikko können Sie authentische japanische Küche, die ausschließlich regionale und saisonale Zutaten aus Tochigi verwendet, genießen. Lassen Sie sich im Restaurant mit Blick

auf den Garten und die herrliche Umgebung ein traditionelles mehrgängiges Kaiseki-Mahl aus exquisiten, sorgfältig angeordneten Gerichten servieren oder genießen Sie köstliche, direkt vor Ihren Augen zubereitete Gerichte der japanischen Küche an der Teppanyaki-Theke.

Entspannen Sie am gemütlichen Kaminfeuer in der Lounge, die mit kunstvollem Holzdekor ausgestattet ist. Lehnen Sie sich zurück und wählen Sie aus einer Vielzahl an köstlichen Getränken aus. Die Lounge lädt geradezu zur Langsamkeit und zum Nachdenken ein.

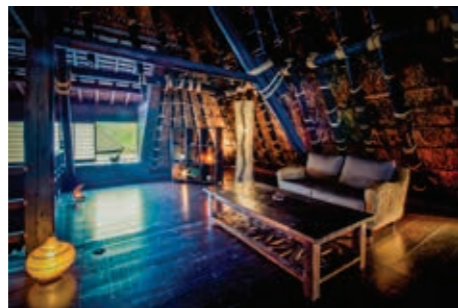
FUFU Nikko

ふふ日光

1573-8 Hon-cho, Nikko-shi, Tochigi-ken

<https://www.fufunikko.jp/en>

94



©Miyama FUTON&Breakfast



©Miyama FUTON&Breakfast

Übernachten Sie in einem reetgedeckten Haus in einem charmanten Dorf auf dem Land

Genießen Sie das entschleunigte Leben des alten Japans in einem kleinen Dorf nördlich von Kyoto

Das Miyama Futon & Breakfast-Gelände bietet Feriendomizile in vier reetgedeckten Häusern in der ländlichen Umgebung von Miyama. In diesen außergewöhnlichen Unterkünften finden Sie Erholung und Entspannung in einem traditionellen

Umfeld weit ab vom geschäftigen Treiben der Großstadt.

Die Ferienhäuser werden von einem Unternehmen betreut, das auf Reetdächer spezialisiert ist und diese mit alten, nachhaltigen Handwerkstechniken pflegt. Dennoch ist die Ausstattung der Häuser keinesfalls spartanisch. Vom weitläufigen 150 Jahre alten, zum Weltkulturerbe erklärten Reetdachhaus, bis zur mit lokalem Baumaterial neu errichteten, modernen Reetdachvilla, stehen Ihnen mehrere attraktive Unterkunftsmöglichkeiten zur Auswahl. Neben einem luxuriösen Bad mit allem erdenklichen Komfort verfügt jedes Haus über eine modern ausgestattete Küche. Sie können selbst kochen oder die ausgezeichneten Restaurants in der Umgebung genießen. Wenn Sie selbst kochen, werden Sie sich besonders über die frischen Frühstückseier aus dem eigenen Hühnerstall freuen.

Die friedliche Landschaft mit Reisfeldern, Bächen und Bambuswäldern bildet eine unvergessliche Kulisse für Ihren Urlaub. Von Kyoto erreichen sie Miyama mit dem Zug oder Shuttlebus in unter zwei Stunden.



©Miyama FUTON&Breakfast

Reetdachhäuser von Miyama Futon & Breakfast

美山Futon&Breakfast

52 Kitsuneiwa, Shima, Miyama-cho, Nantan-shi, Kyoto-fu

<http://miyamafandb.jp/>

96



Genießen Sie Wasserfälle und frische Bergluft im Kamigakure Inn

Von Shochu-Spirituosen bis hin zu Kagura-Vorführungen - dieses Gasthaus in Kyushu bietet Ihnen genau das (und mehr!)

Dieses gemütliche Dorf liegt in den Bergen von Miyazaki. Ganz in der Nähe befindet sich eine tiefe Schlucht, mit beeindruckenden Wasserfällen. Abgesehen davon finden Sie hier ein Gasthaus mit ästhetischen Ryokan-

Residenzen. Willkommen in Kamigakure.

Mit nur acht Zimmern, die sich auf mehrere Häuser verteilen, wird Ihr Aufenthalt sicherlich ruhig und erholsam sein. Genießen Sie ein Abendessen, das allein mit Zutaten aus der Region zubereitet wird, z. B. mit Takachiho-Rindfleisch oder frischem Masu-Lachs aus den nahe gelegenen Flüssen. Passend dazu wird Ihnen ein Glas des lokalen Shochu serviert. Zum Abschluss des Tages können Sie ein privates Bad in Ihrer Suite nehmen, das mit Wasser aus einem nahe gelegenen heiligen Wasserfall gespeist wird. Erleben Sie die natürliche Schönheit der Wasserfälle von Takachiho, besichtigen Sie die örtlichen Schreine oder fahren Sie auf den Gipfel des Kunimigaoka und genießen dort die atemberaubende Aussicht über den Wolken. Kamigakure ist nur einen kurzen Spaziergang von der spektakulären Takachiho-Schlucht entfernt, wo man in einem Ruderboot an den Wasserfällen

vorbeifahren kann. Eine weitere spektakuläre lokale Attraktion sind die traditionellen Kagura-Tanzvorführungen am Takachiho-Schrein.

Gasthaus im japanischen Stil "Kamigakure" in Takachiho

高千穂離れの宿 神隠れ

1120-5 Mitai, Takachiho-cho, Nishiusuki-gun, Miyazaki-ken

<https://www.kamigakure.jp/en/>

97

Genießen Sie eine luxuriöse Unterkunft in einem 200 Jahre alten Herrenhaus



tei verschmilzt mit seinen modernen Möbeln zu einer einzigartigen ästhetischen Kombination. Die Zimmer sind luftig und offen und bieten einen herrlichen Blick auf den Garten. Das Iizuka-tei ist ideal für kurze und längere Aufenthalte und verfügt über englischsprachiges Personal, um sicherzustellen, dass alle Ihre Bedürfnisse für einen angenehmen Aufenthalt erfüllt werden. Natürlich können Sie Ihren gesamten Besuch in Ihrem komfortablen Zimmer verbringen, jedoch ermutigt das Iizuka-tei seine Gäste auch dazu, die Stadt zu erkunden. Das Hotel ist einfach ein Ort zum Verweilen und die traditionelle Gastfreundschaft der lokalen Restaurants und anderen Einrichtungen macht Ihren Aufenthalt erst komplett.

Erleben Sie die Verschmelzung von moderner Architektur und traditioneller japanischer Atmosphäre

Das Iizuka-tei ist ein luxuriöses Hotel in einem 200 Jahre alten Herrenhaus im Nordosten der Präfektur Tochigi, dem einzigen nationalen Kulturerbe, das zu einer Premium-Unterkunft umgebaut wurde. Die traditionelle japanische Architektur von Iizuka-



Nationales Kulturerbe: Hotel Iizuka-tei

有形文化財ホテル 飯塚邸
360 Batō, Nakagawa-machi, Nasu-gun, Tochigi-ken
<https://iizukatei.ohitaragat.co.jp/en/>



99

Auf dem Guza-Bauernhof in der Präfektur Saga finden Sie ländliche Idylle

Erholen Sie sich im rustikalen Guza-Gästehaus und genießen Sie das japanische Landleben.

Auf dem gemütlichen Guza-Bauernhof, der tief in den Bergen der Präfektur Saga liegt, finden Sie nichts als ländliche Idylle. An diesem Ort werden Sie sich in die Vergangenheit zurückversetzt fühlen und das bäuerliche Landleben in vollen Zügen genießen können.

Hier gibt es keinen Luxus und genau das ist das Schöne daran. Das Bauernhaus wurde aus massiven Holzbalken errichtet und die Fußböden sind mit Tatami-Matten ausgelegt. In der Küche steht ein altmodischer Kamado-Holzherd, auf dem Ihre Gastgeber die zwei im Preis inbegriffenen Mahlzeiten, die aus frischen und regionalen Lebensmitteln bestehen, für Sie zubereiten. Die traditionelle Goemonburo-Eisenbadewanne wird, wie damals üblich, mit Holz befeuert und die Futon-Betten sind äußerst komfortabel. Wenn Sie eine dringende Auszeit von Ihren elektronischen Geräten brauchen, sind Sie hier

genau richtig. Anstatt ständig davon abgelenkt zu sein, können Sie hier die Berge erkunden, fischen gehen, in den Bächen ein erfrischendes Bad nehmen oder sich einfach nach draußen an den Feuerplatz setzen, tief einatmen und die frische Bergluft genießen.



“Guza,-Bauernhof 農家民宿 具座

1097 Fujibaru, Mitsuse-mura Saga-shi, Saga-ken
<http://guza-mitsuse.com/for-foreign-guests/>

98

Übernachten Sie in dem einzigartigen neuen Yamagata-Konzepthotel



©SUIDEN TERRASSE



©SUIDEN TERRASSE

Diese wirkt, als würde sie auf Reisfeldern schweben, in denen sich der Himmel sowohl bei Tag als auch bei Nacht spiegelt. Neben komfortablen Zimmern - viele davon mit Blick auf die Berge und Felder - bietet das Shonai Hotel auch ein Restaurant mit Mahlzeiten aus regionalen Zutaten, ein Thermalbad und einen Fitnessbereich sowie eine Bibliothek. Für die jüngeren Familienmitglieder gibt es den Kids Dome Sorai mit einem Spielplatz und einem

Entdecken Sie eine Landschaft, von der Sie nicht wussten, dass sie existiert

Das Shonai Hotel Suiden Terrasse wurde 2018 eröffnet und ermöglicht seinen Gästen, aufgrund seines raffinierten Designs, einen einzigartigen Aufenthalt. Der preisgekrönte Architekt Shigeru Ban entwarf das Gebäude im Einklang mit der lokalen Umgebung als zweistöckige Holzkonstruktion.



©SUIDEN TERRASSE

großen Bereich für Bastelarbeiten und andere Aktivitäten.

SHONAI HOTEL SUIDEN TERRASSE

ショウナイホテル スイデンテラス
23-1 Shimotorinosu, Kitakyoden, Tsuruoka-shi, Yamagata-ken
<https://www.suiden-terrasse.yamagata-design.com/en/>

100

Machen Sie Skifahrten im Pulverschnee und genießen Sie ein Bad in den spektakulären heißen Quellen



die Stadt ein wahres Winterwunderland mit traumhaftem Blick auf die schneebedeckten Berge ist. Das Akakura Kanko Hotel liegt auf 1.000 Meter Höhe auf dem Berg Myoko und ist ein klassisches Hochlandhotel und Resort.

Das Hotel ist mit dem Akakura Kanko Resort verbunden, einem internationalen Skigebiet mit Pisten, die sich über vier Kilometer erstrecken. Diese Lage in luftiger Höhe garantiert Ihnen eine fantastische Aussicht, während Sie die Pisten genießen, die aufgrund ihrer Nähe zum Japanischen Meer mit Pulverschnee gesegnet sind. Nach einem aufregenden Tag im Schnee können Sie in den heißen Thermalbädern des Hotels die Seele baumeln lassen. Die Quelle fließt direkt aus dem Kita-Jigokudani-Tal des Berges Myoko und soll bei der Heilung von Krankheiten und der Revitalisierung der Haut helfen. Wählen Sie zwischen Außen- und Innenbädern und



entspannen Sie sich im Wasser; während Sie den Blick über die malerischen Orte, Berge und andere Naturwunder in der Ferne schweifen lassen.

Akakura Kanko Hotel 赤倉観光ホテル

216 Tagiri, Myoko-shi, Niigata-ken
https://www.akr-hotel.com/e_introduction.html

Freuen Sie sich auf abwechslungsreiche Winteraktivitäten und Entspannung in den Bergen von Niigata

In der Stadt Myoko kann es in einer Nacht bis zu einem Meter Neuschnee geben, wodurch

About Us



JNTO Headquarters
1-6-4, Yotsuya, Shinjuku-ku, Tokyo 160-0004, Japan
<https://www.japan.travel/en/>

North and South America

CANADA : Toronto

55 York Street, Suite 202, Toronto, ON M5J 1R7, Canada
<https://www.japan.travel/en/ca/>

U.S.A. : Los Angeles

707 Wilshire Boulevard, Suite 4325, Los Angeles, CA 90017, U.S.A.
<https://www.japan.travel/en/us/>

U.S.A. : New York

250 Park Avenue, Suite 1900, New York, NY, 10177, U.S.A.
<https://www.japan.travel/en/us/>

MEXICO : Mexico

Avenida Ejército Nacional No. 579, Int.7-B, Col. Granada, Alc. Miguel Hidalgo, C.P. 11520, Ciudad de México, México
<https://www.japan.travel/es/mx/>

Europe, Middle East, Africa

FRANCE : Paris

4, rue de Ventadour 75001 Paris, France
<https://www.japan.travel/fr/fr/>

GERMANY : Frankfurt

Kaiserstrasse 11, 60311 Frankfurt am Main, Germany
<https://www.japan.travel/de/de/>

ITALY : Rome

Via Barberini 95, 00187, Rome, Italy
<https://www.japan.travel/it/it/>

RUSSIA : Moscow

3rd Floor, 5, Bryanskaya Street, Moscow, Russia
<https://visitjapan.ru/>

SPAIN : Madrid

Carrera de San Jerónimo 15-3, 28014 Madrid Spain
<https://www.japan.travel/es/es/>

UK : London

1st Floor, 123-125 Kensington High Street, London, W8 5SF, U.K.
<https://www.japan.travel/en/uk/>

UNITED ARAB EMIRATES : Dubai

Room No.806, Office in Shangri-La Hotel, Dubai
<https://www.japan.travel/ar/ae/>

Asia Pacific

AUSTRALIA : Sydney

Suite 1, Level 4, 56 Clarence Street, Sydney NSW 2000, Australia
<https://www.japan.travel/en/au/>

CHINA : Beijing

Beijing Fortune Bldg., Suite 410,5 Dong San Huan Bei Lu Chao Yang District, Beijing 100004, China
<https://www.japan-travel.cn/>

CHINA : Hong Kong

Unit 807-809, 8/F., Prosperity Millennia Plaza, 663 King's Road, North Point, Hong Kong
<https://www.japan.travel/hk/hk/>

CHINA : Shanghai

Room 2111, Shanghai International Trade Centre., 2201, West Yan An Road, Shanghai 200336, China
<https://www.japan-travel.cn/>

CHINA : Guangzhou

Room 1310-1311, Tower B, China Shine Plaza, No.9 Linhe Xi Road, Tianhe District, Guangzhou 510610, China
<https://www.japan-travel.cn/>

CHINA : Chengdu

Room3105, Floor31, Building2, Raffles Plaza Office Building No.3, Section4, Renmin Road South, Wuhou District, Chengdu 610041, China
<https://www.japan-travel.cn/>

INDIA : Delhi

Unit No. 203, 2nd Floor, East Wing, World Mark 1, Asset - 11, Aerocity, New Delhi - 110037, India
<https://www.japan.travel/en/in/>

INDONESIA : Jakarta

Summitmas 1, 2F, Jalan Jenderal Sudirman, Kaveling 61-62, Jakarta Selatan 12190, Indonesia
<https://www.japan.travel/id/id/>

KOREA : Seoul

#202, Hotel President 2F Euljiro 16, Jung-gu, Seoul, Korea
<https://www.japan.travel/ko/kr/>

MALAYSIA : Kuala Lumpur

1st Floor, Chulan Tower, 3 Jalan Conlay, 50450 Kuala Lumpur, Malaysia
<https://www.japan.travel/en/my/>

SINGAPORE : Singapore

16 Raffles Quay, #15-09, Hong Leong Building, Singapore 048581
<https://www.japan.travel/en/sg/>

THAILAND : Bangkok

10th Floor Unit 1016, Serm-Mit Tower, 159 Sukhumvit 21 Rd, Bangkok 10110, Thailand
<https://www.japan.travel/th/th/>

VIETNAM : Hanoi

Unit 4.09 on the 4th Floor, Corner Stone Building, 16 Phan Chu Trinh Street, Hoan Kiem District, Hanoi, Vietnam
<https://www.japan.travel/vi/vn/>

PHILIPPINES : Manila

9F, Tower One and Exchange Plaza, Ayala Triangle, Ayala Avenue,
<https://www.japan.travel/en/ph/>

Front cover image:

Shirakawa-go, Gifu ©Saowanee Phaengy Suntararak

Back cover images (clockwise from top left):

Mt.Fuji, Yamanashi
Yoshino River, Kochi
Sakaematsu Beach, Miyazaki
Aizu Ashinomaki Onsen, Fukushima
Akita Nairiku Inland Railway, Akita
Geto Kogen Ski Resort, Iwate
Minami Aso, Kumamoto
Hirosaki Park, Aomori

All information contained in this brochure is based on data as of March 2023, and is subject to change without notice.
Unauthorized use prohibited.

© 2023 by Japan National Tourism Organization

