

Programm Sesshin

Erster Abend	
16.00	Ankommen / Zimmerbezug
17.00	im Zendo: Begrüssung / Info / Einrichten
17.50	Info Hausleitung, Abendessen
19.30	Zazen
20.00	Einführung Zen / Rituale
21.00	Nachtruhe
Ganze Tage	
06.30	Ritual / Rezitation / Zazen
08.00	Frühstück
09.30	Zazen
09.50	Teisho
10.20	Zazen / Dokusan
12.00	Mittagessen / Intervall
14.30	Zazen / Dokusan
16.00	Intervall
17.00	Zazen / Dokusan
18.00	Abendessen
19.30	Zazen / Rezitation / Zazen freiwillig
20.30	Nachtruhe
Letzter Tag	
07.00	Zazen / Dokusan
08.30	Frühstück, Zimmer räumen
10.00	Zazen / Dokusan / Rezitation
11.00	Austausch / Zendo aufräumen
12.00	Mittagessen
13.00	Ende des Kurses