

## **Tagesablauf** Sesshin vom 31.5.2018 bis 2.6.2018

### **Donnerstag**

Ab 8.30 Uhr	Verteilung der Zimmer/ Begleichung der Kosten
9.15- ca. 9.45 Uhr	Einführung in das Sesshin
9.45- 11.00 Uhr	Zazen, Gelegenheit zum Einzelgespräch
11.15-12.15 Uhr	Samu (Arbeit)
12.30 Uhr	Mittagessen/ Mittagspause
14.15 Uhr	Kaffee/Tee
14.30 - 18.00 Uhr	Bogen-Weg/Kinhin
18.15 Uhr	Abendessen
19.00 Uhr	Zazen, Gelegenheit zum Einzelgespräch, Abendrezitation, Teezeremonie
ca.21.15 Uhr	Ende

## **Freitag**

6.00 Uhr	Zazen, Gelegenheit zum Einzelgespräch, Morgenrezitation
8.05 Uhr	Frühstück
9.00 Uhr	Samu
10.00 Uhr	Tee-Pause
10.15 Uhr	Bogenschießen
12.15 Uhr	Mittagessen/Mittagspause
14.15 Uhr	Kaffee/Tee
14.30-18.00	Teisho (Vortrag), Zen-Praxis in der Natur
18. 15 Uhr	Abendessen
19.15 Uhr	Zazen, Gelegenheit zum Einzelgespräch, Abendrezitation, Teezeremonie
ca. 21.15 Uhr	Ende

## **Samstag**

6.00 Uhr	Zazen, Gelegenheit zum Einzelgespräch, Morgenrezitation
8.05 Uhr	Frühstück
9.00 Uhr	Bogenschießen/ Kinhin
12.00 Uhr	Mittagessen/Mittagspause
14.30 Uhr	Kaffee/Tee
14.45-17.00	Zen-Praxis in der Natur
17.00 Uhr	Packen
17.30 Uhr	Abschluss-Zeremonie
18.00 Uhr	Abendessen