

Praxistage

(EVTL. MIT CORONA-EINSCHRÄNKUNGEN)

im Haus Ohlenbusch | Mo., 10.4. / Di., 11.4. - So., 16.4.2023

Teil 1: Vorbereitung (Teishô / Training / Freizeit) | Teil 2: Sesshin | Leitung: Thomas Kairyû

PROGRAMM

ANREISE

Montag, 10.4.

bis 19.30 Anreise, kl. Imbiß / Tee
21.00 - 22.15 **Zazen** / Sampai
ca. 22.45 Nachtruhe

VORBEREITUNG

Dienstag, 11. 4.

06.00 Wecken
06.30 - 08.15 **Zazen** / Zeremonie;
 anschließend Frühstück / Pause
09.40 - 12.30 Samu
13.00 - 14.30 Mittagessen / Pause
14.30 - 15.30 Samu
15.50 - 16.50 Training / Teishô
17.10 - 18.10 freie Zeit
18.30 - 19.30 **Zazen** / Zeremonie
20.00 - 22.00 Abendessen / Beisammensein
ca. 22.30 Nachtruhe

Mittwoch, 12. 4. und Donnerstag, 13.4.

06.00 Wecken
06.30 - 08.15 **Zazen** / Zeremonie;
 anschließend Frühstück / Pause
09.40 - 10.20 Samu
10.30 - 11.30 Teishô
11.45 - 12.30 **Zazen** / Zeremonie
13.00 - 14.30 Mittagessen / Pause
14.30 - 15.30 Samu
15.50 - 16.50 Training
17.10 - 18.10 freie Zeit
18.30 - 19.30 **Zazen** / Zeremonie
20.00 - 22.00 Abendessen / Beisammensein
ca. 22.30 Nachtruhe

Freitag, 14.4.

06.00 Wecken
06.30 - 08.15 **Zazen** / Zeremonie; anschließend Frühstück / Pause
09.40 - 10.20 Samu
10.30 - 11.30 Teishô
11.45 - 12.30 **Zazen** / Zeremonie
13.00 - 15.00 Mittagessen / Pause
15.00 - 16.00 Samu

*** jetzt beginnt das Sesshin, siehe dort ***

PROGRAMM

SESSHIN

Freitag, 14.4.

16.30 - 18.30	Zazen
19.00 - 19.30	Abendessen / Speisesaal; anschließend Pause
20.15 - 21.45	Zazen / Sampai
22.15	Nachtruhe

Samstag, 15. 4.

06.00	Wecken
06.30 - 08.00	Zazen / Zeremonie Anschließend Gen Mai / Dôjô anschließend Pause / Kaffee, Tee
09.45 - 10.30	Samu
11.00 - 12.15	Zazen
12.45 - 13.15	Mittagessen / Dôjô; anschließend Pause / Kaffee, Tee
14.45 - 15.30	Samu
15.30 - 16.30	Aktivitäten / Spaziergang
16.45 - 18.30	Zazen / Mondô
19.00 - 19.30	Abendessen / Speisesaal; anschließend Pause
20.15 - 21.45	Zazen / Sampai
22.15	Nachtruhe

Sonntag, 16. 4.

06.00	Wecken
06.30 - 08.00	Zazen / Zeremonie; anschließend Gen Mai / Dôjô; anschließend Pause / Kaffee, Tee
09.45 - 11.00	Samu
11.15 - 12.30	Zazen / Zeremonie / Gruppenfoto
12.30 - 13.15	Samu / aufräumen
ca. 13.30	Abschlussessen anschließend kurzes Abschluß-Samu
ca. 15.30	Ende