

Studienwochenende / Schülertreffen

(evtl. Corona-Einschränkungen!)

im Zen-Dōjō Ryūmon Hamburg 3. - 5. Februar 2023 | Training / (Teishō)

Leitung: Thomas Kairyū

(bitte mitbringen: Oryōki, Gymnastikkleidung)

PROGRAMM

Freitag, 3. 2. 2023

bis 10.30	Anreise / Tee
11.00 - 12.30	Zazen / Zeremonie
ca. 13.00	Mittags-Imbiß / Pause
14.30 - 15.30	Samu
15.45 - 17.00	<i>Training (oder Teishō)</i>
17.30 - 18.30	Zazen / Zeremonie
19.00 - 19.30	Abend-Imbiß
20.15 - 22.00	Zazen / Zeremonie
ca. 22.30	Nachtruhe

Samstag, 4. 2. 2023

06.30	Wecken
07.00 - 08.00	Zazen / Zeremonie
anschließend	Frühstück / Pause
09.00 - 09.30	Samu
09.45 - 11.10	<i>Training (oder Teishō)</i>
11.30 - 12.30	Zazen / Zeremonie
ca. 13.00	Mittags-Imbiß / Pause
14.00 - 14.30	Samu
14.45 - 15.45	<i>Training</i>
16.15 - 17.15	Zazen / Zeremonie
17.30 - 18.10	<i>Training</i>
18.30 - 19.30	Zazen / Zeremonie
20.00 - 22.00	Abend-Imbiß / Beisammensein
ca. 22.30	Nachtruhe

Sonntag, 5. 2. 2023

06.30	Wecken
07.00 - 08.00	Zazen / Zeremonie
anschließend	kurze Tee- / Cafépause
08.30 - 09.30	Zazen / Zeremonie
09.30 - 10.30	Samu / Aufräumen
ca. 11.00	Brunch (im Café/Restaurant)
ca. 13.00	Ende