

Studienwochenende / Schülertreffen

im Zen-Zentrum Schönböken Jakkōji | Do., 21. - So., 24. September 2023

Training / Teishō | Leitung: Thomas Kairyū

PROGRAMM

Donnerstag, 21. 9. 2023

ab	18.00	Anreise
18.30 -	20.00	Abend-Imbiß
20.30 -	22.00	Zazen / (<i>Hannya Shingyō / Sanpai</i>)
ca.	22.30	Nachtruhe

Freitag, 22. 9. 2023

	06.30	Wecken
07.00 -	08.00	Zazen / (<i>Zeremonie</i>)
anschließend		Frühstück/Genmai / Pause
09.00 -	09.30	Samu
09.45 -	11.10	<i>Training (oder Teishō)</i>
11.30 -	12.30	Zazen / (<i>Zeremonie</i>)
ca.	13.00	Mittagessen / Pause
15.00 -	16.00	Samu
16.15 -	17.15	<i>Training (oder Teishō)</i>
17.45 -	18.45	Zazen / (<i>Zeremonie</i>)
19.15 -	19.45	Abendessen
20.30 -	22.00	Zazen / (<i>Zeremonie</i>)
ca.	22.30	Nachtruhe

Samstag, 23. 9. 2023

	06.30	Wecken
07.00 -	08.00	Zazen / (<i>Zeremonie</i>)
anschließend		Frühstück/Genmai / Pause
09.00 -	09.30	Samu
09.45 -	11.10	<i>Training (oder Teishō)</i>
11.30 -	12.30	Zazen / (<i>Zeremonie</i>)
ca.	13.00	Mittagessen / Pause
14.30 -	15.00	Samu
15.15 -	16.15	<i>Training</i>
16.30 -	17.30	Zazen / (<i>Zeremonie</i>)
17.50 -	18.30	<i>Training</i>
19.00 -	20.00	Zazen / (<i>Zeremonie</i>)
20.30 -	22.00	Abendessen / Beisammensein
ca.	22.30	Nachtruhe

Sonntag, 24. 9. 2023

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