

Praxistage nach Ostern im Haus Ohlenbusch

Oster-Mo., 10.4. / Di., 11.4. - So., 16.4.2023

Teil 1: Vorbereitung (Teishō / Training / Freizeit) | Teil 2: Sesshin | Leitung: Thomas Kairyū

PROGRAMM

ANREISE

Ostermontag, 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 Genmai (Speisesaal / Oryoki) / Pause
09.40 - 12.30 Samu
13.00 - 14.30 Mittagessen (Speisesaal / Oryoki) / Pause
14.30 - 15.30 Samu
15.50 - 16.50 Training / Teishō
17.10 - 18.10 freie Zeit
18.30 - 19.30 **Zazen** / Zeremonie
20.00 - 22.00 Abendessen (Speisesaal) / Beisammensein
ca. 22.30 Nachtruhe

Mittwoch, 12. 4. und Donnerstag, 13.4.

06.00 Wecken
06.30 - 08.15 **Zazen** / Zeremonie
 anschließend Genmai (Speisesaal / Oryoki) / Pause
09.40 - 10.10 Samu
10.20 - 11.20 Training / Teishō
11.40 - 12.30 **Zazen** / Zeremonie
13.00 - 14.30 Mittagessen (Speisesaal / Oryoki) / 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 (Speisesaal) / Beisammensein
ca. 22.30 Nachtruhe

Freitag, 14.4.

06.00 Wecken
06.30 - 08.15 **Zazen** / Zeremonie
 anschließend Genmai (Speisesaal / Oryoki) / Pause
09.40 - 10.10 Samu
10.20 - 11.20 Training / Teishō
11.40 - 12.30 **Zazen** / Zeremonie
13.00 - 15.00 Mittagessen (Speisesaal / Oryoki) / 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 (Dōjō / Oryoki) / Pause
20.15 - 21.45	Zazen / Hannya Shingyō / Sampai
22.15	Nachtruhe

Samstag, 15. 4.

06.00	Wecken
06.30 - 08.15	Zazen / Zeremonie anschließend Gen Mai (Dōjō / Oryoki) / Pause
09.45 - 10.30	Samu
11.00 - 12.15	Zazen
12.45 - 13.15	Mittagessen (Dōjō / Oryoki) / Pause
14.45 - 15.30	Samu
15.30 - 16.30	Aktivitäten (Spaziergang / Dehnungsprogramm)
16.45 - 18.30	Zazen / Mondō
19.00 - 19.30	Abendessen (Speisesaal / Oryoki) / Pause
20.15 - 21.45	Zazen / Hannya Shingyō / Sampai
22.15	Nachtruhe

Sonntag, 16. 4.

06.00	Wecken
06.30 - 08.15	Zazen / Zeremonie anschließend Gen Mai (Dōjō / Oryoki) / Pause
09.45 - 11.00	Samu
11.15 - 12.30	Zazen / Zeremonie / Gruppenfoto
12.30 - 13.15	Samu / aufräumen
ca. 13.30	Abschlusssessen / Speisesaal anschließend kurzes Abschluß-Samu
ca. 15.30	Ende