

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

05.30	Wecken
06.00 - 07.45	Zazen / (<i>Zeremonie</i>)
anschließend	Frühstück/Genmai / Pause
09.45 - 10.30	Samu
10.45 - 11.30	<i>Teishō</i>
11.45 - 12.45	Zazen / (<i>Zeremonie</i>)
ca. 13.15	Mittagessen / Pause
15.15 - 16.15	Samu
16.30 - 17.30	<i>Teishō</i>
18.00 - 19.15	Zazen
19.45 - 20.15	Abendessen
20.45 - 22.15	Zazen / (<i>Hannya Shingyō / Sanpai</i>)
ca. 22.45	Nachtruhe

Samstag, 23. 9. 2023

05.30	Wecken
06.00 - 07.45	Zazen / (<i>Zeremonie</i>)
anschließend	Frühstück/Genmai / Pause
09.45 - 10.30	Samu
10.45 - 11.30	<i>Teishō</i>
11.45 - 12.45	Zazen / (<i>Zeremonie</i>)
ca. 13.15	Mittagessen / Pause
15.15 - 16.15	Samu
16.30 - 17.30	<i>Teishō</i>
18.00 - 19.45	Zazen
20.15 - 21.45	Abendessen / Beisammensein
ca. 22.15	Nachtruhe

Sonntag, 24. 9. 2023

05.30	Wecken
06.00 - 07.00	Zazen / (<i>Zeremonie</i>)
anschließend	kurze Tee- / Cafépause
07.30 - 08.30	Zazen / (<i>Zeremonie</i>)
08.30 - 10.30	Samu / Aufräumen
ca. 11.00	Brunch
ca. 13.00	Ende