

# Praxistage im Zen-Zentrum Schönböken

Fr., 21.6. - So., 30.6.2024

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

---

## PROGRAMM

---

### ANREISE

#### Fr., 21.6.

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

### VORBEREITUNG

#### Sa., 22. 6. – Di., 25.6.

05.30	Wecken
06.00 - 07.45	<b>Zazen</b> / Zeremonie anschließend Genmai (Dōjō / Oryoki) / Pause
09.30 - 10.10	Samu
10.20 - 11.20	Teishō
11.40 - 12.30	<b>Zazen</b> / Zeremonie
13.00 - 13.45	Mittagessen (Dōjō / Oryoki)
13.45 - 15.00	Pause
15.00 - 16.00	Samu
16.15 - 17.15	Training
17.30 - 18.30	freie Zeit
18.45 - 19.15	Abendessen (Speisesaal)
20.15 - 21.45	<b>Zazen</b> / Hannya Shingyō
ca. 22.30	Nachtruhe

#### Mi., 26.6.

05.30	Wecken
06.00 - 07.45	<b>Zazen</b> / Zeremonie anschließend Genmai (Dōjō / Oryoki) / Pause
09.30 - 10.10	Samu
10.20 - 11.20	Teishō
11.40 - 12.30	<b>Zazen</b> / Zeremonie
13.00 - 13.45	Mittagessen (Dōjō / Oryoki)
13.45 - 15.00	Pause
15.00 - 16.00	Samu
16.15 - 17.15	Training
17.30 - 19.30	freie Zeit
20.00 - 22.00	Abendessen (Speisesaal) / Beisammensein
ca. 22.30	Nachtruhe

### HOSAN („freier Tag“)

#### Do., 26.6.

08.00	Wecken
08.30 - 10.00	Frühstück (Speisesaal)
10.00 - 11.00	Samu
11.00 - 19.00	Hosan (freie Zeit)
20.00 - 21.30	Abendessen (Speisesaal)
22.15	Nachtruhe

\*\*\* am Freitagmorgen beginnt das Sesshin, siehe dort \*\*\*

# Praxistage im Zen-Zentrum Schönböken

Fr., 21.6. - So., 30.6.2024

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

---

## PROGRAMM

---

### SESSHIN

#### Fr., 28. 6. – Sa., 29.6.

05.30	Wecken
06.00 - 07.45	<b>Zazen</b> / Zeremonie anschließend Gen Mai (Dōjō / Oryoki) / Pause
09.40 - 10.30	Samu
11.00 - 12.15	<b>Zazen</b>
12.45 - 13.15	Mittagessen (Dōjō / Oryoki) / Pause
15.00 - 16.00	Samu
16.30 - 18.15	<b>Zazen</b> / (Sa.: Mondō)
18.45 - 19.15	Abendessen (Speisesaal) / Pause
20.15 - 21.45	<b>Zazen</b> / Hannya Shingyō / Sampai
22.15	Nachtruhe

#### So., 30. 6.

05.30	Wecken
06.00 - 07.45	<b>Zazen</b> / Zeremonie anschließend Gen Mai (Dōjō / Oryoki) / Pause
09.40 - 10.45	Samu
11.00 - 12.15	<b>Zazen</b> / Zeremonie / Gruppenfoto
12.30 - 13.15	Samu / aufräumen
ca. 13.15	Abschlussessen / Speisesaal anschließend kurzes Abschluß-Samu
ca. 15.00	Ende