

# Studienwochenende / Schülertreffen

im Zen-Zentrum Schönböken Jakkōji | Do., 26. - So., 29. September 2024

Training / Teishō | Leitung: Thomas Kairyū

---

## PROGRAMM

---

### Donnerstag

18.00 Anreise / kl. Imbiß / Tee  
20.00 - 21.30 **Zazen** / (*Hannya Shingyō / Sanpai*)  
ca. 22.30 Nachtruhe

### Freitag

05.30 Wecken  
06.00 - 07.45 **Zazen** / (*Zeremonie*)  
anschließend Frühstück/Genmai / Pause  
09.45 - 10.30 Samu  
10.45 - 11.30 *Teishō*  
11.45 - 12.45 **Zazen** / (*Zeremonie*)  
ca. 13.15 Mittagessen / Pause  
15.00 - 16.00 *Teishō / Training*  
16.15 - 17.15 Samu  
17.30 - 18.30 *Teishō / Training*  
19.00 - 19.30 Abendessen  
20.15 - 21.45 **Zazen** / (*Hannya Shingyō / Sanpai*)  
ca. 22.15 Nachtruhe

### Samstag

05.30 Wecken  
06.00 - 07.45 **Zazen** / (*Zeremonie*)  
anschließend Frühstück/Genmai / Pause  
09.45 - 10.30 Samu  
10.45 - 11.30 *Teishō*  
11.45 - 12.45 **Zazen** / (*Zeremonie*)  
ca. 13.15 Mittagessen / Pause  
15.15 - 16.00 Samu  
16.15 - 17.30 *Teishō / Training*  
18.00 - 19.45 **Zazen** / (*Hannya Shingyō / Sanpai*)  
20.15 Abendessen / Beisammensein  
ca. 22.15 Nachtruhe

### Sonntag

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