

Jahreswechsel-/Neujahrs-Sesshin

im Zen-Dōjō Gyōjin Lübeck | Fr., 3. - So., 5. Januar 2025

Training / Teishō | Leitung: Thomas Kairyū

PROGRAMM

Freitag

| | |
|---------------|--|
| bis 18.00 | Anreise |
| ab 18.00 | kl. Imbiß / Tee |
| 20.15 - 22.00 | Zazen / (<i>Hannya Shingyō</i> / <i>Sanpai</i>) |
| ca. 22.30 | Nachtruhe |

Samstag

| | |
|---------------|-------------------------------------|
| 06.30 | Wecken |
| 07.00 - 08.50 | Zazen / (<i>Zeremonie</i>) |
| anschließend | Genmai / Pause |
| 10.45 - 11.30 | Samu |
| 11.45 - 12.30 | Zazen |
| 13.00 | Mittagessen / Pause |
| 15.00 - 16.30 | Samu |
| 16.45 - 18.30 | Zazen |
| 19.00 | Abendessen / Pause |
| 20.00 - 21.00 | Zazen |
| 21.00 - 21.30 | Teepause |
| 21.30 - 22.30 | Zazen |
| 22.30 - 23.00 | Teepause |
| 23.00 - 24.00 | Zazen |
| 00.00 | <i>Jahreswechselzeremonie</i> |
| anschließend | Mitternachts-Imbiß |
| ca. 01.30 | Nachtruhe |

Sonntag

| | |
|---------------|--|
| 08.30 | Wecken |
| 09.00 - 10.45 | Zazen / <i>Neujahrs-Zeremonie</i> |
| anschließend | Samu / Aufräumen |
| ca. 12.30 | Essen / Restaurant |
| ca. 14.00 | Ende |