# Sesshin im Zen-Zentrum Schönböken

## Do., 18. – So., 21.3.2027

Leitung: Thomas Kairyū

**Donnerstag**

| | |
|---|---|
| 18:00 Uhr | Anreise / Anmeldung / kl. Imbiß / Tee |
| *20:15 - 21:45 Uhr* | *Zazen / H. Shingyō* |
| 22:15Uhr | Nachtruhe |

**Freitag**

| | |
|---|---|
| 06:00 Uhr | Wecken |
| *06:30 ~ 08:20 Uhr* | *Zazen / Zeremonie* |
| anschließend | Gen Mai / Dōjō |
| anschließend | Pause / Kaffee, Tee |
| 10:15 - 10:45 Uhr | Samu |
| *11:00 - 12:15 Uhr* | *Zazen* |
| 12:45 Uhr | Mittagessen / Dōjō |
| anschließend | Pause / Kaffee, Tee |
| 14:45 - 16:00 Uhr | Samu |
| *16:30 - 18:15 Uhr* | *Zazen* |
| 18:45 Uhr | Abendessen / Speisesaal |
| anschließend | Pause |
| *20:15 ~ 21:45 Uhr* | *Zazen / H. Shingyo - Sampai* |
| 22:15 Uhr | Nachtruhe |

**Samstag**

| | |
|---|---|
| 06:00 Uhr | Wecken |
| *06:30 ~ 08:20 Uhr* | *Zazen / Zeremonie / Foto* |
| anschließend | Gen Mai / Dōjō |
| anschließend | Pause / Kaffee, Tee |
| 10:15 - 10:45 Uhr | Samu |
| *11:00 - 12:15 Uhr* | *Zazen* |
| 12:45 Uhr | Mittagessen / Dōjō |
| anschließend | Pause / Kaffee, Tee |
| 15:00 - 16:15 Uhr | Samu |
| *16:30 - 18:15 Uhr* | *Zazen / Mondō* |
| 18:45 Uhr | Abendessen / Speisesaal |
| anschließend | Pause |
| *20:15 ~ 21:45 Uhr* | *Zazen / H. Shingyo - Sampai* |
| 22:15 Uhr | Nachtruhe |

**Sonntag**

| | |
|---|---|
| 06:00 Uhr | Wecken |
| *06:30 ~ 08:20 Uhr* | *Zazen / Zeremonie* |
| anschließend | Gen Mai / Dōjō |
| anschließend | Pause / Kaffee, Tee |
| 10:00 - 10:30 Uhr | Samu |
| *10:45 ~ 12:00 Uhr* | *Zazen / Zeremonie* |
| anschließend | Samu / aufräumen |
| ca. 13:15 Uhr | Abschlussessen / Speisesaal |
| 14.15 ~ 15.00 Uhr | letztes Abschluß-Samu |