Sesshin im Zen-Zentrum Schönböken

Do., 30.09. – So., 03.10.2027

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