Jahreswechsel-/Neujahrs-Sesshin

im Zen-Dōjō Gyōjin Lübeck | Fr., 7. - So., 9. Januar 2028

Leitung: Thomas Kairyū

P R O G R A M M

Freitag

18.00	Anreise / kl. Imbiß / Tee
20.15 - 22.00	**Zazen /** *(Hannya Shingyō / Sanpai)*
ca. 22.30	Nachtruhe

Samstag

06.30	Wecken
07.00 - 08.50	**Zazen /** *(Zeremonie)*
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	*Jahreswechselzeremonie*
anschließend	Mitternachts-Imbiß
ca. 01.30	Nachtruhe

Sonntag

08.30	Wecken
09.00 - 10.45	**Zazen /** *Neujahrs-Zeremonie*
anschließend	Samu / Aufräumen
ca. 12.30	Essen / Restaurant
ca. 14.00	Ende