



Zeitplan Sesshin

Mittwoch

17:00 Eintreffen

18:00 Abendessen

19:00 Einführung – Zendo – Oryoki

20:30 Zazen

21:10 Sesshin Regeln – Einführungstalk

21:30 offenes Sitzen/Schlafen

Donnerstag - Samstag

04:00 Weckern

04:30 Zazen

05:20 Kinhin

05:30 Zazen

06:10 Kinhin

06:20 Zazen

07:00 Morgenzeremonie

07:20 Oryoki Frühstück

08:30 Pause

09:30 Zazen

10:10 Arbeitstreffen

11:10 Arbeitsende

11:30 Zazen

12:10 Mittagszeremonie

12:20 Oryoki Mittagessen

13:10 Pause

14:10 Kinhin draußen – Qigong

15:30 Zazen

16:10 Vorbereitung Dharma Talk

16:20 Dharma Talk

17:00 Pause

17:20 Zazen

18:00 Abendzeremonie

18:20 Abendessen Buffet

18:50 Pause

19:05 Zazen

19:45 Kinhin

19:55 Zazen

20:35 Kinhin

20:45 Zazen

21:15 Ende des Zeitplan

Offenes Sitzen / Schlafen



Sonntag

04:30 Zazen

05:20 Kinhin

05:30 Zazen

06:10 Kinhin

06:20 Zazen

07:00 Morgenzeremonie

07:30 Oryoki Frühstück

08:30 Pause

09:30 Zazen

10:10 Vorbereitung Dharma Talk

10:20 Dharma Talk

11:00 Pause

11:20 Arbeitstreffen

12:20 Mittagessen Buffet

13:00 Ende Sesshin/
Dialog nach Bedarf