

Tagesplan Rohatsu-Sesshin

04.30 Uhr	Wecken
05.00 Uhr – 05.50 Uhr	Zazen
05.50 Uhr – 06.00 Uhr	KinHin (meditatives Gehen)
06.00 Uhr – 06.30 Uhr	Zazen
06.30 Uhr – 06.55 Uhr	KinHin im Freien
06.55 Uhr – 07.25 Uhr	Zazen
07.25 Uhr – 07.45 Uhr	Rezitation
07.45 Uhr	Frühstück/Pause
08.30 Uhr – 09.30 Uhr	Samu/Arbeitszeit
09.30 Uhr	Teepause
10.00 Uhr – 12.00 Uhr	Yoga
12.00 Uhr – 12.30 Uhr	Zazen
12.30 Uhr	Mittagessen/Pause
14.00 Uhr – 15.00 Uhr	DoanRyu (für DharmahelferInnen)
15.00 Uhr – 15.30 Uhr	Tee/Kaffee
15.30 Uhr – 16.00 Uhr	Zazen
16.00 Uhr – 16.10 Uhr	KinHin
16.10 Uhr – 16.40 Uhr	Zazen
16.40 Uhr – 17.20 Uhr	KinHin im Freien
17.20 Uhr – 17.50 Uhr	Zazen
17.50 Uhr – 18.15 Uhr	Rezitation ShoDoKa
18.15 Uhr	Abendessen/Pause
19.45 Uhr – 20.15 Uhr	Zazen
20.15 Uhr – 20.25 Uhr	KinHin
20.25 Uhr – 21.00 Uhr	Zazen
21.00 Uhr – 21.10 Uhr	Tee
21.10 Uhr – 21.15 Uhr	Zufluchtnahme
21.15 Uhr	Nachtruhe

Abreisetag – wie vorige Tage bis:

06.30 Uhr – 06.50 Uhr	Abschlusszeremonie
06.50 Uhr – 07.50 Uhr	Zimmerreinigung
08.00 Uhr	Frühstück