

Tagesplan Zoom-Sesshin 30.04. - 02.05.21

Freitag: 19:30 Uhr Einwählen
19:40 Uhr Han
19:45 Uhr - 20:00 Uhr Begrüßung, Vorstellung, Einführung
20:00 Uhr - 20:25 Uhr Zazen/Kesa-Sutra
20:25 Uhr - 20:35 Uhr KinHin
20:35 Uhr - 21:00 Uhr Zazen
21:00 Uhr - 21:05 Uhr KinHin
21:05 Uhr - 21:20 Uhr Zazen/Buddham Saranam.. Ende

Samstag: 06.45 Uhr Einwählen
06.55 Uhr Han
07:00 Uhr - 07:25 Uhr Eröffnung/Zazen/Kesa-Sutra
07.25 Uhr - 07:35 Uhr KinHin
07.35 Uhr - 08:00 Uhr Zazen, Morgenrezitation

08:00 Uhr Frühstück
09:00 Uhr - 09:55 Uhr Samu

10:00 Uhr - 10:25 Uhr Zazen
10:25 Uhr - 11:30 Uhr Dehnungsübungen, visuelle
Bogenübung, Übung ohne Bogen, bzw.
mit Bogen (ohne Pfeil) 11:30 Uhr - 12:00 Uhr Zazen

12:00 Uhr Mittagspause

15:25 Uhr Han
15:30 Uhr - 15:55 Uhr Zazen
15:55 Uhr - 16:00 Uhr KinHin
16:00 Uhr Teisho, anschl. KinHin im Freien
17:00 Uhr - 17:25 Uhr Zazen
17:25 Uhr - 17:30 Uhr KinHin
17:30 Uhr - 17:55 Uhr Zazen

18:00 Uhr Abendpause

19:25 Uhr Han
19:30 Uhr - 19:55 Uhr Zazen
19:55 Uhr - 20:00 Uhr KinHin
20:00 Uhr - 20:20 Uhr Tee, Erfahrungsaustausch
20:20 Uhr - 20:45 Uhr Zazen/Buddham Saranam/Ende

Sonntag: siehe Samstag bis

10:25 Uhr - 11:00 Uhr Teisho
11:00 Uhr - 11:20 Uhr KinHin im Freien
11:20 Uhr - 11:40 Uhr Zazen
11:40 Uhr - 12:00 Uhr Rückblick/ Abschluss