



## Tagesplan Sesshin Rauhächte - Neujahr

- 18:00 Begrüssung und Vorstellungsrunde  
18:30 Abendessen  
19:45 *optional: Zazen-Einführung für Anfänger:innen*  
20:00 Zazen  
20:30 KinHin  
20:45 Zazen  
21:15 Zufluchtnahme
- 6:30 Zazen  
7:00 Kinhin  
7:15 Zazen  
7:45 Rezitation  
8:00 Frühstück  
9:00 Samu (Arbeitsmeditation, bis 10:00)  
10:30 geführte Meditation  
11:00 Kinhin  
11:10 Zazen  
11:40 Textstudium  
12.20 Rezitation
- 12:30 Mittagessen
- 14.45 Zazen  
15:15 Tee (formal)  
15:30 KinHin  
15:40 Impuls Vortrag / Kreisgespräch / Zeremonie  
*anschliessend, individuelle Körperarbeit*  
17:20 Zazen  
17:50 Rezitation
- 18:00 Abendessen  
19:30 Räucherritual  
20:00 Kinhin  
20:15 Zazen  
21:00 Zufluchtnahme
- 21:10 *leises Plaudern in der Lounge*  
22:00 Matrat\_Zen

