

Tagesplan Sesshin

Das Leben nicht (zu) persönlich nehmen

Anreise:

18.00 Uhr - 18.45 Uhr Begrüßung, Abendessen
19.45 Uhr optional Einführung Zazen
20.00 Uhr - 21.00 Uhr Zazen / KinHin

21.30 Uhr Matrat_Zen

.....

06.00 Uhr Aufstehen

06.30 Uhr - 07.00 Uhr Zazen

07.00 Uhr - 07.10 Uhr KinHin

07.10 Uhr - 07.40 Uhr Zazen

07.40 Uhr - 07.50 Uhr Rezitation

08.00 Uhr Frühstück

08.45 Uhr - 09.45 Uhr Samu / Arbeit

10.00 Uhr - 10.30 Uhr Zazen

10.00 Uhr - 10.40 Uhr KinHin

10.40 Uhr - 11.10 Uhr Geführte Meditation

11.10 Uhr - 12.10 Uhr Gehmeditation im Freien

12.20 Uhr - 12.30 Uhr Rezitation

12.30 Uhr Mittagessen / Pause

15.00 Uhr - 15.30 Uhr Zazen

15.30 Uhr - 15.40 Uhr KinHin

15.40 Uhr - 16.40 Uhr Impuls / Fragen / Kreisgespräch

im Anschluss Gehmeditation im Freien

17.15 Uhr - 17.45 Uhr Zazen

17.45 Uhr - 17.55 Uhr Rezitation

18.00 Uhr Abendessen / Pause

19.30 Uhr - 20.00 Uhr Zazen

20.00 Uhr - 20.10 Uhr KinHin

20.10 Uhr - 20.40 Uhr Zazen

20.40 Uhr - 20.45 Uhr Zufluchtnahme

21.30 Uhr Matrat_Zen

