



SESSHIN - LOSLASSEN

18.00 Uhr - 18.45 Uhr
19.15 Uhr

Begrüßung, Abendessen
optional: Sitz-Anleitung für Anfänger:innen

19.30 Uhr - 20.00 Uhr
20.00 Uhr - 20.10 Uhr
20.10 Uhr - 20.40 Uhr
20.40 Uhr - 20.45 Uhr

Zazen
KinHin
Zazen
Zufluchtnahme

.....

06.30 Uhr - 07.00 Uhr
07.00 Uhr - 07.10 Uhr
07.10 Uhr - 07.40 Uhr

Zazen
KinHin
Zazen

06.15 h Han - 15 Min.

07.40 Uhr - 07.55 Uhr
08.00 Uhr

Rezitation
Frühstück

07.50 h Kuhglocke

09.00 Uhr - 11.00 Uhr

Samu

11.15 Uhr - 11.45 Uhr
11.45 Uhr - 11.55 Uhr
11.55 Uhr - 12.20 Uhr

Zazen
KinHin
Zazen

11.10 h Han - Rolldown

12.20 Uhr - 12.25 Uhr
12.30 Uhr

Rezitation
Mittagessen

14.45 Uhr - 15.00 Uhr

Tee formal

14.30 h Han - 15 Min.

15.00 Uhr - 15.30 Uhr
15.30 Uhr - 15.40 Uhr
15.40 Uhr - 16.10 Uhr

Zazen
KinHin
Impuls / Fragen / Kreis

anschließend

Relax & Enjoy

Shinrin Yoku (Waldbaden), Kneipen im Hasenbach, Bogenschießen, Yoga

17.45 Uhr - 17.55 Uhr
18.00 Uhr

Rezitation
Abendessen

17.40 h Han - Rolldown

19.30 Uhr - 20.00 Uhr
20.00 Uhr - 20.10 Uhr
20.10 Uhr - 20.40 Uhr
20.40 Uhr - 20.45 Uhr

Zazen
KinHin
Zazen
Zufluchtnahme

19.15 h Han - 15 Min.

21.00 Uhr
22.30 Uhr

*leises Plaudern in der Lounge
Matrat_Zen*

