

Tagesablauf Kurz-Sesshin

1. Tag

10:00	Zazen
12:00	Mittagessen - im Zendo
14:15	Körperübungen, anschliessend Zazen
14:45	Teisho anschliessend Zazen / Dokusan
16:30	Intervall
17:00	Zazen / Dokusan
17:30	Intervall
17:40	Sutren Rezitation, anschliessend Zazen
18:30	Abendessen - im Zendo
20:00	Zazen / Dokusan
21:00	Tagesabschluss

2. Tag

06:30	Zazen
08:00	Frühstück in Eigenverantwortung
08:45	Samu
09:20	Zazen
09:30	Teisho anschliessend Zazen / Dokusan
12:00	Mittagessen - im Zendo
14:15	Körperübungen, anschliessend Zazen / Dokusan
16:00	Intervall
16:30	Zazen / Dokusan
17:30	Intervall
17:40	Sutren Rezitation, anschliessend Zazen
18:30	Abendessen - im Zendo
20:00	Zazen
21:00	Tagesabschluss

3. Tag

06:30	Zazen
08:00	Frühstück in Eigenverantwortung
08:45	Samu
09:20	Zazen / Dokusan
10:15	Intervall
10:30	Zazen / Dokusan
11:15	Rezitation anschliessend Austauschrunde
12:00	Mittagessen - im Zendo
13:00	Ende