

## Tagesablauf Sesshin

06.00	Zazen
08.00	Frühstück individuell
08.45	Samu
09.20	Zazen
09.30	Teisho
10.30	Zazen / Dokusan
12.00	Mittagessen - im Zendo
14.15	Körperübungen
14.30	Zazen / Dokusan
16.00	Intervall
16.30	Zazen / Dokusan
17.30	Intervall
17.40	Sutren-Rezitation Zazen
18.30	Abendessen - im Zendo
20.00	Zazen / Dokusan
21.00	Tagesabschluss