



Sesshin Sanshin-Stil Zeitplan

Donnerstag:

ab 17:00 Ankunft
19:00 Abendessen
20:00 Einführung
20:30 Zazen
Nachtruhe

Freitag & Samstag

04:00 - Im Zendo sitzen
04:05 - Doshi betritt Zendo
04:10 - Zazen
05:00 - Kinhin
05:10 - Zazen
06:00 - Frühstück
07:10 - Zazen
08:00 - Kinhin
08:10 - Zazen
09:00 - Kinhin
09:10 - Zazen
10:00 - Kinhin
10:10 - Zazen
11:00 - Kinhin
11:10 - Zazen
12:00 - Mittagessen
13:10 - Zazen
14:00 - Kinhin
14:10 - Zazen
15:00 - Kinhin
15:10 - Zazen
16:00 - Kinhin
16:10 - Zazen

17:00 - Kinhin
17:10 - Zazen
18:00 - Abendessen
19:10 - Zazen
20:00 - Kinhin
20:10 - Zazen
21:00 - Nachtruhe

Sonntag

04:00 - Im Zendo sitzen
04:05 - Doshi betritt Zendo
4:10 - Zazen
05:00 - Kinhin
05:10 - Zazen
06:00 - Frühstück
07:10 - Zazen
08:00 - Kinhin
08:10 - Zazen
09:00 - Kinhin
09:10 - Zazen
10:00 - Kinhin
10:10 - Zazen
11:00 - Kinhin
11:10 - Zazen
12:00 - Mittagessen
13:00 - Austausch
14:00 - Samu
15:00 - Abreise