

Tagesplan Wochenend-Sesshin (ohne Frühstück)

Freitag	19.30	Einführung/ Tee
	19.45	Zazen
	20.15	Dokusan
	21.15	Rezitation
	22.00	Nachtsitzen (bis ca. 22.20)
	23.00	Nachtruhe
	Sonnabend	7.00
7.45		Zazen/ Zazen
8.45		Dokusan
9.45		Pause
10.05		Arbeiten
11.00		Tee/ Zazen
11.30		Teisho
12.30		Mittagessen
13.00		Pause
14.00		Arbeiten
15.30		Tee/ Zazen/ Zazen
16.30		Dokusan
17.30		Abendessen
18.00		Pause
18.30		Zazen/ Zazen
19.30		Dokusan
ca. 19.20		Falls möglich Pause vor Rezitation
20.30		Rezitation
21.15		Nachtsitzen
22.15		Nachtruhe
Sonntag	7.00	Rezitation/ Tee
	7.45	Zazen/ Zazen
	8.45	Dokusan
	9.45	Pause
	10.05	Arbeiten
	11.00	Zazen/ Abschluss
	Ca. 12.00	Ende, gemeinsames essen und aufräumen