

Tagesplan Wochenend-Sesshin

Freitag	18:30	Vorbereitungen
	19:30	Einführung/Tee
	19:45	Zazen
	20:15	Zazen/Dokusan
	21:15	Rezitation
	22:00	Nachtsitzen (bis ca. 22:20)
	23:00	Nachtruhe
Sonnabend	07:00	Aufwärmübungen
	07:15	Rezitation/Tee
	08:00	Zazen/Zazen
	08:45	Zazen/Dokusan
	09:45	Pause
	10:05	Arbeiten (Samu)
	11:00	Tee/Zazen
	11:30	Vortrag (Teisho)
	12:30	Mittagessen
	13:00	Pause
	14:00	Arbeiten (Samu)
	15:30	Tee/Zazen/Zazen
	16:30	Zazen/Dokusan
	17:30	Abendessen
	18:00	Pause
	18:30	Zazen/Zazen
	19:30	Zazen/Dokusan
20:20	falls möglich Pause vor Rezitation	
20:30	Rezitation	
bis ca. 21:35	Nachtsitzen	
22:15	Nachtruhe	
Sonntag	07:00	Aufwärmübungen
	07:15	Rezitation/Tee
	08:00	Zazen
	08:30	Zazen/Dokusan
	09:45	Pause
	10:05	Arbeiten (Samu)
	11:00	Zazen/Abschluss
	ca. 12:00	Ende, gemeinsames Essen und Aufräumen