

## **Wichtige Informationen im Überblick:**

### **Ablauf**

#### **Donnerstag:**

- 15-16:30 Uhr Anreise & Check-in
- 17 Uhr Begrüßung & Einführungen in klösterliche Abläufe/Praxis
- 18:30 Uhr Willkommensessen

#### **Freitag-Samstag:**

- Morgens und abends: Zazen-Meditation
- Tagsüber: flexible Möglichkeiten, wie im Zeitplan beschrieben

#### **Sonntag:**

- Abreise nach dem Mittagessen, ca. 14:00 Uhr

### **Mahlzeiten und Ernährung**

- Mahlzeiten: morgens klösterlich im ritualisierten Oryoki-Stil oder ein Buffet-Frühstück, Mittags- und Abends gesellige Mahlzeiten mit Buffet
- Ernährung: vegan-vegetarisch und weitgehend biologisch-regional
- Unverträglichkeiten: berücksichtigen wir auf Anfrage (soweit uns das möglich ist) - bitte melde Dich dafür unter [johanneshof@dharma-sangha.de](mailto:johanneshof@dharma-sangha.de), wenn Du Dich registrierst

### **Unterkunft**

- Nach Wahl im Einzel-, Doppel- oder Mehrbettzimmer (mit eigenem Waschbecken oder Bad auf dem Flur) oder im Studio (mit eigenem Bad)
- Ausstattung: in allen Zimmern sind Schreibtische vorhanden; Bettbezüge und Handtücher werden bereitgestellt.
- Internetzugang: per WLAN in allen Gebäuden