

DURCHATMEN & ANKOMMEN

Ein Wochenende im Zen Buddhistischen Zentrum Schwarzwald
– für alle, die Stille suchen und das Klosterleben in ihrem
eigenen Tempo kennenlernen möchten.

vom 2. bis 5. Oktober 2025

Freitag bis Sonntag früh: 2 alternative Zeitpläne

Klösterlicher Zeitplan:

5:00 Wecken
5:15 Han
5:30 Zazen (Sitzmeditation)
6:10 Kinhin (Gehmeditation)
6:20 Zazen (Sitzmeditation)
7:00 Sutra Rezitation
7:30 Körperzeit, Studium, Pause
8:45 Oryoki-Frühstück (JH)

Sanfter Einstieg in den Tag:

7:00 Aufstehen
7:30 Sitzmeditation
7:55 Gehmeditation
8:05 Sitzmeditation
8:30 Meditation Ende
8:45 Buffet-Frühstück

Freitag und Samstag tagsüber

Zeit für Dich und Deine Wünsche: Was nährt Dich?

10-13 Uhr
und
14-18 Uhr

- Zeit in Stille
- sanfte, angeleitete Yoga-Übungen
- Spaziergänge oder Wanderungen
- in der Bibliothek schmökern, lesen
- achtsame Tätigkeiten, wie Gemüse schneiden, Gartenarbeit
- Samstag: Gesprächsrunde (optional)
- ...

19:55 bis
21:00 Uhr Zazen (Sitzmeditation)

Essenszeiten:

13:00 Buffet-Mittagessen

18:00 Buffet-Abendessen

Donnerstag, Anreisetag

15-16:30 Anreise und Check-in
17:00 Begrüßung und Einführungen
18:30 Willkommensessen
20:30 Zazen (Sitzmeditation)
21:00 Gute Nacht

Sonntag, Abreisetag

10:00 bis
13:00 Uhr

- Packen und Zimmer reinigen
- Aktivitäten wie Freitag und Samstag

13:00 Buffet-Mittagessen
ca. 14:00 Gute Heimreise!

Vom Abendzazen bis einschließlich Frühstück schweigen wir. Danke!