

DHARMA SANGHA

ZEN BUDDHISTISCHES ZENTRUM SCHWARZWALD

ZAZENKAI - MEDITATIONSWOCHENENDE IN STILLE 05.-08. NOVEMBER 2026 mit Tatsudo Nicole Baden Roshi

Anreise 05. November 2026	Vormittags 06.-07. November 2026	Nachmittags 06.-07. November 2026	Abreise 08. November 2026
15:00 Anreise 16:45 Einführung für alle, die zum ersten Mal hier sind (Dojo), anschl. Zendo-Einführung 18:00 Willkommensessen 19:00 Oryoki-Einführung 20:15 Han 20:30 Zazen 21:00 Ende Zazen Offenes Sitzen / Bett	5:00 Wecken 5:15 Han 5:30 Zazen 6:10 Kinhin 6:20 Zazen 7:00 Kinhin 7:10 Zazen 7:40 Sutra-Rezitation 8:25 Oryoki-Frühstück (JH) 9:15 Pause 9:30 Arbeitstreffen 10:20 Arbeitsende 10:35 Han 10:50 Zazen 11:20 Teisho Trommel 11:30 Densho Glocke 11:45 Teisho 12:35 Pause 12:50 Han 13:05 Zazen 13:35 Sutra Rezitation 14:00 Oryoki-Mittagessen (JH) 14:50 Mittagspause	15:20 Han 15:35 Kinhin draussen / Zazen bei starkem Regen 16:15 Kinhin 16:25 Zazen 16:55 Kinhin 17:05 Zazen 17:35 Pause 17:50 Han 18:05 Zazen 18:35 Sutra-Rezitation 19:05 Oryoki-Abendessen (JH) 19:40 Pause 20:05 Han 20:20 Zazen 20:50 Kinhin 21:00 Zazen 21:30 Ende des Zeitplans Offenes Sitzen / Bett	6:00 Wecken 6:15 Han 6:30 Zazen 7:15 Sutra-Rezitation anschließend Arbeitstreffen, Arbeit 9:30 Brunch <i>Gute Heimreise!</i>

Han - Holzbrett, mit dem zum Zazen gerufen wird

Zazen - Stilles Sitzen – Meditation im Zendo

Kinhin - Gehmeditation

JH - Johanneshof