DHARMA SANGHA
ZEN BUDDHISTISCHES ZENTRUM SCHWARZWALD

5 TAGE MEDITATION

mit Tatsugen Ravi Welch Sensei
- exemplarischer Zeitplan -

Anreisetag	5 Tage Meditation Vormittags	5 Tage Meditation Nachmittags	Abreisetag
	4:30 Wecken	15:15 Han	
	4:45 Han	15:30 Stilles Gehen draussen	6:00 Wecken
	5:00 Zazen	(Treffpkt Johanneshof) /	6:15 Han
	5:40 Kinhin	Zazen bei schlechtem Wetter	6:30 Zazen
	5:50 Zazen		7:15 Sutra-Rezitation
	6:30 Kinhin	16:10 Ankommen und umziehen	anschließend Arbeitstreffen
	6:40 Zazen	16:20 Zazen	
	7:10 Sutra-Rezitation	16:50 Kinhin	9:30 Brunch
	7:40 Übergang	17:00 Zazen	
	7:55 Oryoki Frühstück	17:30 Kinhin	
15:00 Anreise	8:40 Pause	17:40 Zazen	
	9:05 Han	18:10 Sutra Rezitation	
16:45 Allg. Einführung im Dojo und	9:20 Zazen	18:25 Übergang	
anschl. Zendo Einführung	9:50 Zazen Ende	18:40 Oryoki Abendessen	
	10:00 Han	19:15 Pause	
	10:15 Vortrag	19:40 Han	
18:00 Willkommensessen	anschl. Arbeitstreffen	19:55 Zazen	
	12:15 Ende Arbeit	20:25 Kinhin	
19:00 Oryoki-Einführung	12:25 Han	20:35 Zazen	
	12:40 Zazen	21:05 Ende des Zeitplans	
20:15 Han	13:10 Sutra Rezitation	Offenes Sitzen / Bett	
20:30 Zazen	13:25 Übergang		
21:00 Ende des Zeitplans	13:40 Oryoki Mittagessen		
Offenes Sitzen / Bett	14:30 Pause		