

DHARMA SANGHA

ZEN BUDDHISTISCHES ZENTRUM SCHWARZWALD

BEISPIEL FÜR EINEN SESSHIN-ZEITPLAN

Anreise 30. November 2025	Vormittags 1.-7. Dezember 2025	Nachmittags 1.-7. Dezember 2025	Abreise 8. Dezember 2025
15:00 Anreise	4:00 Wecken 4:15 Han 4:30 Zazen 5:20 Kinhin 5:30 Zazen 6:10 Kinhin 6:20 Zazen 7:00 Sutra-Rezitation 7:30 Oryoki Frühstück 8:25 Pause 8:50 Han 9:05 Zazen 9:35 Teisho-Trommel 9:45 Densho-Glocke 10:00 Vortrag von Tatsudo Roshi anschl. Arbeitstreffen 12:15 Ende Arbeit 12:30 Han 12:45 Zazen 13:15 Sutra Rezitation 13:30 Oryoki Mittagessen 14:25 Pause	15:15 Han 15:30 Stilles Gehen draussen (Treffpunkt: Parkplatz Johanneshof) 16:10 Ankommen und umziehen 16:20 Zazen 16:50 Kinhin 17:00 Zazen 17:30 Kinhin 17:40 Zazen 18:10 Sutra Rezitation 18:25 Oryoki Abendessen 19:05 Pause 19:30 Han 19:45 Zazen 20:15 Kinhin 20:25 Zazen 20:55 Hot Drink 21:10 Ende des Zeitplans Offenes Sitzen / Bett	7:00 Wecken 7:15 Han 7:30 Zazen 8:15 Sutra-Rezitation 8:30 Arbeitstreffen 10:00 Brunch