

# 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
<p>15:00 Anreise</p> <p>16:45 Allg. Einführung und Zendo Einführung für alle, die zum ersten Mal hier sind oder ihr erstes Sesshin sitzen</p> <p>18:00 Willkommensessen</p> <p>19:00 Oryoki-Einführung</p> <p>20:15 Han</p> <p>20:30 Zazen</p> <p>21:00 Ende des Zeitplans Offenes Sitzen / Bett</p>	<p>4:00 Wecken</p> <p>4:15 Han</p> <p>4:30 Zazen</p> <p>5:20 Kinhin</p> <p>5:30 Zazen</p> <p>6:10 Kinhin</p> <p>6:20 Zazen</p> <p>7:00 Sutra-Rezitation</p> <p>7:30 Oryoki Frühstück</p> <p>8:25 Pause</p> <p>8:50 Han</p> <p>9:05 Zazen</p> <p>9:35 Teisho-Trommel</p> <p>9:45 Densho-Glocke</p> <p>10:00 Vortrag von Tatsudo Roshi anschl. Arbeitstreffen</p> <p>12:15 Ende Arbeit</p> <p>12:30 Han</p> <p>12:45 Zazen</p> <p>13:15 Sutra Rezitation</p> <p>13:30 Oryoki Mittagessen</p> <p>14:25 Pause</p>	<p>15:15 Han</p> <p>15:30 Stilles Gehen draussen (Treffpunkt: Parkplatz Johanneshof)</p> <p>16:10 Ankommen und umziehen</p> <p>16:20 Zazen</p> <p>16:50 Kinhin</p> <p>17:00 Zazen</p> <p>17:30 Kinhin</p> <p>17:40 Zazen</p> <p>18:10 Sutra Rezitation</p> <p>18:25 Oryoki Abendessen</p> <p>19:05 Pause</p> <p>19:30 Han</p> <p>19:45 Zazen</p> <p>20:15 Kinhin</p> <p>20:25 Zazen</p> <p>20:55 Hot Drink</p> <p>21:10 Ende des Zeitplans Offenes Sitzen / Bett</p>	<p>7:00 Wecken</p> <p>7:15 Han</p> <p>7:30 Zazen</p> <p>8:15 Sutra-Rezitation</p> <p>8:30 Arbeitstreffen</p> <p>10:00 Brunch</p>