

DHARMA SANGHA

ZEN BUDDHISTISCHES ZENTRUM SCHWARZWALD

ZEN-PRAXISWOCHEN: KÖRPER, REDE UND GEIST ERWECKEN mit Tatsudo Nicole Baden Roshi, 13.-28.11.2025

Tag 1 Vortrag	Tag 2 Seminar	Tag 3 Vortrag	Tag 4 Arbeitspraxis	Tag 5 Shikunichi
5:00 Wecken 5:15 Han 5:30 Zazen 6:10 Kinhin 6:20 Zazen 7:00 Sutra-Rezitation 7:35 Studium bis 8:15 Uhr 8:20 Oryoki Frühstück 9:00 Pause 9:20 Arbeitstrommel 9:30 Arbeitstreffen 11:35 Arbeitsende 11:45 Han 12:00 Zazen 12:30 Sutra Rezitation 13:00 Oryoki Mittagessen 13:45 Pause	5:00 Wecken 5:15 Han 5:30 Zazen 6:10 Kinhin 6:20 Zazen 7:00 Sutra-Rezitation 7:35 Studium bis 8:15 Uhr 8:20 Oryoki Frühstück 9:00 Pause 9:20 Arbeitstrommel 9:30 Arbeitstreffen 11:35 Arbeitsende 11:45 Han 12:00 Zazen 12:30 Sutra Rezitation 13:00 Oryoki Mittagessen 13:45 Pause	5:00 Wecken 5:15 Han 5:30 Zazen 6:10 Kinhin 6:20 Zazen 7:00 Sutra-Rezitation 7:35 Studium bis 8:15 Uhr 8:20 Oryoki Frühstück 9:00 Pause 9:20 Arbeitstrommel 9:30 Arbeitstreffen 11:35 Arbeitsende 11:45 Han 12:00 Zazen 12:30 Sutra Rezitation 13:00 Oryoki Mittagessen 13:45 Pause	5:00 Wecken 5:15 Han 5:30 Zazen 6:10 Kinhin 6:20 Zazen 7:00 Sutra-Rezitation 7:35 Studium bis 8:15 Uhr 8:20 Oryoki Frühstück 9:00 Pause 9:20 Arbeitstrommel 9:30 Arbeitstreffen 11:35 Arbeitsende 11:45 Han 12:00 Zazen 12:30 Sutra Rezitation 13:00 Oryoki Mittagessen 13:45 Pause	6:00 Wecken 6:15 Han 6:30 Zazen 7:15 Sutra-Rezitation anschl. Arbeitstreffen 9:00 Brunch, Lunchpakete packen
14:50 Han 15:05 Zazen 15:35 Teisho Trommel 15:45 Densho Glocke 16:00 Teisho 16:45 Sport / Yoga	15:05 Zazen (Dojo) 15:15 Tee (Dojo) 15:30 Seminar (Dojo) 16:45 Sport / Yoga	14:50 Han 15:05 Zazen 15:35 Teisho Trommel 15:45 Densho Glocke 16:00 Teisho 16:45 Sport / Yoga	14:50 Arbeitstrommel 15:00 Arbeitstreffen 16:45 Arbeit Ende 16:45 Sport / Yoga	
18:00 Densho-Glocke (JH) 18:15 Rezitation 18:30 Oryoki Abendessen 19:00 Pause 19:40 Han 19:55 Zazen 20:25 Intervall 20:30 Zazen 21:00 Zazen Ende 21:15 Nachtglocke 21:30 Lichter aus	18:00 Densho-Glocke (JH) 18:15 Rezitation 18:30 Oryoki Abendessen 19:00 Pause 19:40 Han 19:55 Zazen 20:25 Intervall 20:30 Zazen 21:00 Zazen Ende 21:15 Nachtglocke 21:30 Lichter aus	18:00 Densho-Glocke (JH) 18:15 Rezitation 18:30 Oryoki Abendessen 19:00 Pause 19:40 Han 19:55 Zazen 20:25 Intervall 20:30 Zazen 21:00 Zazen Ende 21:15 Nachtglocke 21:30 Lichter aus	17:45 Densho-Glocke (JH) 18:00 Rezitation mit Abschiedsritual 18:30 Oryoki Abendessen 19:00 Freier Abend 22:00 Lichter aus	18:30 Buffet-Abendessen 20:15 Han 20:30 Zazen 21:00 Zazen Ende 21:15 Nachtglocke 21:30 Lichter aus

Vom Abendzazen bis einschließlich Frühstück schweigen wir. Danke!