

# Zen Sesshin

Lassalle-Haus

## Tagesablauf

<b>6.00</b>	<b>Zazen</b>
8.00	<i>Frühstück</i>
<b>8.30</b>	<b>Samu</b>
9.20	Kurzes Zazen
<b>9.30</b>	<b>Teisho</b>
<b>10.20</b>	<b>Zazen / Dokusan</b>
12.00	<i>Mittagessen</i>
<b>14.30</b>	<b>Zazen / Dokusan</b>
16.00	<i>Intervall</i>
<b>16.30</b>	<b>Zazen</b>
17.40	Intervall / Zazen / Gottesdienst
18.30	<i>Abendessen</i>
<b>20.00</b>	<b>Zazen</b>
21.20	Freiwilliges Zazen