

Zen Sesshin

Lassalle-Haus

Tagesablauf

5.20	Wecken
6.00	Zazen
8.00	<i>Frühstück</i>
8.30	Samu
9.20	Kurzes Zazen
9.30	Teisho
10.20	Zazen / Dokusan
12.00	<i>Mittagessen</i>
14.10	<i>Kaffee / Tee</i>
14.30	Zazen / Dokusan
16.00	<i>Intervall</i>
16.30	Zazen
17.40	Gelegenheit zum Gottesdienst / Zazen
18.30	<i>Abendessen</i>
20.00	Zazen
21.20	Freiwilliges Zazen