

Meditations-Einführungskurs *im Stile des ZEN*



Tagesordnung



Anfahrtstag

- 18.00 Uhr Abendessen
19.00 Uhr Organisation
Einführung in die Grundlagen der ZEN-Meditation
20.00 Uhr Lockerungsübungen
20.15 Uhr Meditation (Zeitdauer jeder Sitz-Meditation: 20 Minuten)
20.35 Uhr Kinhin (Zeitdauer jeder Geh-Meditation: 10 Minuten)*
*WC-Pausen
20.45 Uhr Abendmusik ca.25 Minuten (freiwillig = fw)

Übungstage

- 7.00 Uhr Lockerungsübungen
7.15 Uhr 1. Meditation + Kinhin
8.15 Uhr Frühstück
9.15 Uhr Vortrag
10.30 Uhr 2. Meditation + Kinhin
11.00 Uhr 3. Meditation + Kinhin (fw)
11.30 Uhr 4. Meditation + Kinhin (fw)
12.30 Uhr Mittagessen
15.30 Uhr Lockerungsübungen
15.45 Uhr 5. Meditation + Kinhin
16.15 Uhr 6. Meditation + Kinhin (fw)
18.00 Uhr Abendessen
20.00 Uhr Lockerungsübungen
20.15 Uhr 7. Meditation + Kinhin
20.45 Uhr Abendmusik ca.25 Minuten (fw)



Vorletzter Übungstag

7.00 Uhr	Lockerungsübungen
7.15 Uhr	1. Meditation + Kinhin
8.15 Uhr	Frühstück
9.15 Uhr	Vortrag
10.30 Uhr	2. Meditation + Kinhin
11.00 Uhr	3. Meditation + Kinhin (fw)
11.30 Uhr	4. Meditation + Kinhin (fw)
12.30 Uhr	Mittagessen
15.30 Uhr	Lockerungsübungen
15.45 Uhr	5. Meditation + Kinhin
16.15 Uhr	6. Meditation + Kinhin (fw)
18.00 Uhr	Abendessen
20.00 Uhr	Lockerungsübungen
20.15 Uhr	7. Meditation + Kinhin
20.45 Uhr	Schweigende Begegnung
20.55 Uhr	Abendmusik ca.25 Minuten (fw)

Abreisetag

7.00 Uhr	Lockerungsübungen
7.15 Uhr	Meditation + Kinhin
8.15 Uhr	Frühstück
10.00 Uhr	Vortrag
10.45 Uhr	Abschlussgespräch
11.30 Uhr	Mittagessen
12.00 Uhr	Ausklang des Sesshins – Zadankai (fw)

Für die Zen-Kurse werden **gesundheitliche** und **psychische Stabilität** vorausgesetzt. Wer erstmals an einem Zen-Aufbaukurs teilnehmen will, sollte vorher einen Zen-Einführungskurs besucht haben. Tragen Sie bei den Zen-Kursen keine bunte oder synthetische Kleidung, sondern neutrale, unauffällige Bekleidung in den Farben dunkelblau, schwarz oder grau.

