

## Meditations-Aufbaukurs *im Stile des ZEN*



# Tagesordnung

禪

### Anfahrtstag

- 18.00 Uhr Abendessen  
19.00 Uhr **Organisation**  
Einführung in die Grundlagen der ZEN-Meditation  
20.00 Uhr Lockerungsübungen  
20.15 Uhr **1. Meditation** (Zeitdauer jeder Sitz-Meditation: 25 Minuten )  
20.40 Uhr **Kinhin** (Zeitdauer jeder Geh-Meditation: 10 Minuten )\*  
\*WC-Pausen  
20.50 Uhr **2. Meditation + Kinhin**  
21.30 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  
10.15 Uhr **2. Meditation + Kinhin**  
10.50 Uhr **3. Meditation + Kinhin**  
11.25 Uhr 4. Meditation + Kinhin (fw)  
12.30 Uhr Mittagessen  
15.30 Uhr Lockerungsübungen  
15.45 Uhr **5. Meditation + Kinhin**  
16.20 Uhr **6. Meditation + Kinhin**  
16.55 Uhr 7. Meditation + Kinhin (fw)  
18.00 Uhr Abendessen  
20.00 Uhr Lockerungsübungen  
20.15 Uhr **8. Meditation + Kinhin**  
20.50 Uhr Abendmusik ca.25 Minuten (fw)



## Vorletzter Übungstag (Silvester)

7.00 Uhr	Lockerungsübungen
<b>7.15 Uhr</b>	<b>1. Meditation + Kinhin</b>
8.15 Uhr	Frühstück
9.15 Uhr	Vortrag
<b>10.15 Uhr</b>	<b>2. Meditation + Kinhin</b>
<b>10.50 Uhr</b>	<b>3. Meditation + Kinhin</b>
11.25 Uhr	4. Meditation + Kinhin (fw)
12.30 Uhr	Mittagessen
15.30 Uhr	Lockerungsübungen
<b>15.45 Uhr</b>	<b>5. Meditation + Kinhin</b>
<b>16.20 Uhr</b>	<b>6. Meditation + Kinhin</b>
16.55 Uhr	7. Meditation + Kinhin (fw)
18.00 Uhr	Abendessen
20.00 Uhr	Lockerungsübungen
<b>20.15 Uhr</b>	<b>8. Meditation + Kinhin</b>
20.50 Uhr	Schweigende Begegnung
20.55 Uhr	Abendmusik ca.25 Minuten (fw)
23.10 Uhr	9. Meditation + Kinhin (fw)
23.45 Uhr	10. Meditation + Kinhin (fw)

## Abreisetag

7.00 Uhr	Lockerungsübungen
7.15 Uhr	<b>Meditation + Kinhin</b>
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.

