

ZEN-EINFÜHRUNG
im Lassalle-Haus, 6414 Edlibach ZG
Freitag - Sonntag



Freitag

- 18.00 Abendessen
19.30 Begrüssung, Einführung ins Sitzen (Zazen) und Gehen (Kinhin)

Samstag

- 06.45 Wecken
07.15 Zazen
08.00 Frühstück
09.15 Einführung in die Haltungskorrektur, danach Zazen
10.00 Vortrag, Gelegenheit Fragen zu stellen
11.15 Zazen
12.00 Mittagessen
14.30 Kurzes Zazen, danach Tee / Kaffee
15.00 Zazen (2x 25 Min. mit Kinhin)
16.00 Intervall / Gelegenheit zu Einzelgespräch mit dem Zen-Lehrer
17.00 Einführung in weitere Rituale, danach Kinhin und Zazen
18.00 Abendessen
19.30 Zazen, Versprechen und Grosse Verneigungen
20.00 Freiwilliges Zazen

Sonntag

- 06.45 Wecken
07.15 Versprechen und Grosse Verneigungen, danach Zazen
07.45 Frühstück
08.30 Gelegenheit am Gottesdienst teilzunehmen oder Zazen
10.00 Zazen, Versprechen und Grosse Verneigungen
11.00 Austausch und Fragen
12.00 Mittagessen
13.00 Ende des Kurses