



MEDITATIONSHAUS ST. FRANZISKUS

Sesshin

Kursleiterin: Marlis Müting, Lippstadt

Montag:

18.45 Uhr Abendessen
19.30 Uhr kurze Instruktion im Zendo
19.40 Uhr 3 x 25 Min. Zazen

Dienstag bis einschließlich Samstag:

6.00 Uhr Wecken
6.15 Uhr 3 x 25 Min. Zazen
7.50 Uhr Frühstück
9.00 Uhr 1 x 25 Min. Zazen
9.30 Uhr Teisho (am Samstag Zazen statt Teisho)
10.00 Uhr Pause
10.30 Uhr 3 x 25 Min. Zazen, Dokusan
12.00 Uhr Mittagessen
13.45 Uhr Kaffee/Tee (freigestellt)
14.00 Uhr 2 x 25 Min. Zazen (freigestellt)
15.00 Uhr Pause
15.20 Uhr 3 x 25 Min. Zazen, Dokusan
17.00 Uhr Eucharistiefeier (Teilnahme freigestellt)
18.15 Uhr Abendessen
19.30 Uhr 3 x 25 Min. Zazen, Dokusan bis 20.30 Uhr
21.00 Uhr Abendritual/Nachtruhe

Sonntag:

6.00 Uhr Wecken
6.15 Uhr 3 x 25 Min. Zazen, Dokusan ab 6.45 Uhr
7.50 Uhr Abschluss des Sesshin im Zendo
8.00 Uhr Frühstück, danach E N D E D E S K U R S E S
