

Ablauf der Übungszeiten

donnerstags 19.30 - 21.30 Uhr

sonntags 10.00 - 12.00 Uhr

kleine Teezeremonie (ca. 5 Minuten)

kurzer Vortrag/Text (5-10 Minuten)

1. Runde Zazen/Zen-Meditation (ca. 30 Minuten)

anschließend meditatives Gehen (ca. 7 Minuten)

2. Runde Zazen/Zen-Meditation (ca. 30 Minuten)

anschließend meditatives Gehen (ca. 7 Minuten)

3. Runde Zazen/Zen-Meditation (ca. 30 Minuten)

Abschlussritual

Es gibt die Möglichkeit zum persönlichen Gespräch (Dokusan).

Sitzkissen und Meditationsbänke/Stühle sind vorhanden.