

Zazenkai (Zenübungswochenende) am 7.-8. Januar 2012 in Sigriswil

Liebe Freunde,

Wir planen ein Zazenkai (Zenübungswochenende) am 7.-8. Januar 2012. Alle sind herzlich eingeladen, daran teilzunehmen.

Folgendes Programm ist vorgesehen.

Samstag, den 7. Januar 2012

ab 9.00 Uhr	Willkommen, Vorbereitung, Tee, Kaffee
9.30	Zazen (2 x 25 Min mit Gehen)
10.30	Teisho
11.15	Zazen (2 x 20 Min mit Gehen, Möglichkeit zum Dokusan)
12.00	Mittagspause (Shepherds haben ein einfaches Mittagessen bereit. Gebäck zum Kaffee ist willkommen*)
13.15	Zazen (3 x 25 Min mit Gehen)
14.45	Pause
15.00	Zazen (3 x 25 Min mit Gehen)
16.30	Tee

Sonntag, den 8. Januar 2012

7.30 Uhr	Zazen (2 x 25 Min mit Gehen für diejenigen, die in Sigriswil übernachten)
8.30	Frühstück
9.30	Zazen (2 x 25 Min mit Gehen)
10.30	Teisho
11.15	Zazen (2 x 20 Min mit Gehen, Möglichkeit zum Dokusan)
12.00	Mittagspause (Selbstverpflegung, Shepherds bieten eine warme Suppe und Getränke an)
13.15	Zazen (2 x 25 Min mit Gehen)
14.15	Pause
14.30	Zazen (2 x 25 Min mit Gehen)
15.30	Abschlusszeremonie, Tee

Wir haben gute Vorsätze fürs neue Jahr. Ein Zazenkai bietet eine ideale Möglichkeit, unsere Zenpraxis zu vertiefen. Ein Ersatz für Sesshin kann es zwar nicht sein, doch sicher inspirierend, unseren Weg zu gehen.

- Bitte bei der Anmeldung mitteilen, wenn es nicht möglich ist, an beiden Tagen dabei zu sein.
- Bitte mit Adressangabe anmelden, da nur 20 Plätze zur Verfügung sind.
- * Wer Backwaren mitbringt ist gebeten es mitzuteilen, damit wir genug aber auch nicht zuviel haben.
- Falls jemand eine Übernachtungsmöglichkeit braucht, empfehlen wir das Gästehaus von Frau Esther Bauhofer Räftlistrasse 9, 3655 Sigriswil Tel 0041 33 251 3330. Das Haus ist sehr liebevoll eingerichtet, hat aber beschränkte Bettenzahl.