



Tagesablauf Nāhsesshin

Erster Tag:

09.00 Uhr	Zazen
09.25 Uhr	KinHin
09.30 Uhr	Zazen
09.55 Uhr	KinHin
10.00 Uhr	Rezitation
10.20 Uhr	Pause
10.30 Uhr	Nāhen (ggf. 1 Person Kochen)
12.30 Uhr	Mittagessen
14.00 Uhr	Doan Ryo
14.30 Uhr	Zazen
14.55 Uhr	KinHin
15.00 Uhr	Teisho
15.30 Uhr	Kaffee/Tee
15.45 Uhr	Nāhen
18.15 Uhr	Abendbrot
19.30 Uhr	Zazen
20.00 Uhr	KinHin
20.05 Uhr	Zazen
20.35 Uhr	KinHin
20.40 Uhr	Tee & Zufluchtnahme
21.00 Uhr	Nachtruhe

Wassermond-Sangha

Oeynhausien

www.wassermond-sangha.de



Folgende Tage:

06.00 Uhr	Zazen, KinHin, Dokusan, Morgenzeremonie
08.15 Uhr	Frühstück
09.00 Uhr	Samu
10.00 Uhr	Nähen
10.45 Uhr	Pause
11.00 Uhr	Nähen (ggf. 1 Person Mittagessen)
12.30 Uhr	Mittagessen
14.00 Uhr	Doan Ryo
14.30 Uhr	Zazen
14.55 Uhr	KinHin
15.00 Uhr	Teisho
15.30 Uhr	Kaffee/Tee
15.45 Uhr	Nähen
18.15 Uhr	Abendbrot
19.30 Uhr	Zazen
20.00 Uhr	KinHin
20.05 Uhr	Zazen
20.35 Uhr	KinHin
20.40 Uhr	Tee & Zufluchtnahme
21.00 Uhr	Nachtruhe

Wassermond-Sangha

Oeynhausen

www.wassermond-sangha.de



Letzter Tag

06.00 Uhr	Zazen, KinHin, Dokusan, Morgenzeremonie
08.15 Uhr	Frühstück
09.00 Uhr	Samu
10.30 Uhr	Schüleraufnahme
12.30 Uhr	Mittagessen