

## **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 sind vorhanden.