



## Tagesablauf Sesshin

### Erster Tag:

15.00 Uhr	Tee/Kaffee
15.30 Uhr	Zazen
15.45 Uhr	Teisho (Lehrvortrag)
16.30 Uhr	Übung mit dem Bogen
18.30 Uhr	Abendessen
19.45 Uhr	Zazen, Teezeremonie, Dokusan
21.10 Uhr	Zufluchtnahme
21.30 Uhr	Nachtruhe

### Folgende Tage:

06.00 Uhr	Zazen, KinHin, Dokusan, Morgenzeremonie
08.15 Uhr	Frühstück
09.00 Uhr	Samu
10.45 Uhr	Pause
11.15 Uhr	Bogen-Übung
12.30 Uhr	Mittagessen
15.00 Uhr	Tee/Kaffee
15.30 Uhr	Zazen
15.45 Uhr	Teisho (Lehrvortrag)
16.30 Uhr	Bogen-Übung
18.00 Uhr	Abendessen
19.45 Uhr	Zazen/Teezeremonie, Dokusan
21.10 Uhr	Zufluchtnahme

# Wassermond-Sangha

Oeynhausen

[www.wassermond-sangha.de](http://www.wassermond-sangha.de)



---

## Letzter Tag

06.00 Uhr	Zazen, KinHin, Dokusan, Morgenzeremonie
08.15 Uhr	Frühstück
08.45 Uhr	Samu
10.00 Uhr	Tee Pause
10.15 Uhr	Übung mit dem Bogen
11.00 Uhr	Abschluss
12.00 Uhr	Mittagessen anschließend Abreise