



# Tagesablauf der Zen-Einführung mit Gabriele Shinmyo

## Samstag

- 14.00 Begrüssung und erste Einführung
- 14.15 Einführung in Zendo Rituale und Sitzhaltung  
Zazen, 15'
- 14.45 Einführung in Kinhin  
Zazen 2x15'
- 15.30 **Intervall**
- 16.00 Zazen 15'  
**Vortrag** (Fragen und Einführung in das Essensgatha)
- 16.40 Zazen 10'  
Einführung Haltungskorrektur  
Zazen mit Haltungskorrektur
- 17.30 Einführung in grosse Rituale, Zazen
- 18.15 Abendessen**
- 20.00 Zazen 25'  
große Rituale
- 20.30 Tagesabschluss

## Sonntag

- 07.00 5'Zazen - grosse Rituale, Zazen
- 07.45 Frühstück**
- 09.15 Zazen 2x20'
- 10.00 Vortrag**  
10.30 Zazen 10'
- 10.40 Intervall**  
11.00 Zazen 2x20'
- 11.45 Schlussritual und Austauschrunde
- 12.15 Mittagessen**

Gabriele Shinmyo Geiger-Stappel, Zenlehrerin - D-79110 Freiburg i.Br. Schlippehof 8,  
Tel.0049(0)761 89784688 geiger-stappel@t-online.de [www.viaintegralis-freiburg.de](http://www.viaintegralis-freiburg.de)

In Kooperation mit dem Zenzentrum Offener Kreis LuzernBürgenstrasse 36, 6005 Luzern  
Tel: +41 41 371 11 94 info@zenzentrum-offenerkreis.ch www.zenzentrum-offenerkreis.ch