



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

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