

# Rhein-Main Sesshin auf Burg Balduinstein

16./ 17. - 19. Mai

geleitet von Thomas Kairyu

Anreise 16.5. ab 17.00 Uhr

Abreise 19.5. gegen 15.30 Uhr

Anmeldung:

M. Klinkert

Tel.: 0170/6240240

Mail: zen-drachenfels@outlook.de

P R O G R A M M

**Donnerstag**

Ab 17:00 Uhr Anmeldung  
18:30 Uhr Abendessen  
20:15 ~ 21:15 Uhr Zazen / Hannya Shingyô  
22:30 Uhr Nachtruhe

**Freitag**

06:00 Uhr Wecken  
06:30 ~ 08:30 Uhr Zazen / Zeremonie (Hannya Shingyô, Sandôkai, Busshô)  
anschließend Gen Mai / Dôjô  
anschließend Pause / Kaffee, Tee  
10:15 - 11:00 Uhr Samu  
11:15 ~ 12:30 Uhr Zazen  
13:00 Uhr Mittagessen / Dôjô  
anschließend Pause / Kaffee, Tee  
15:00 - 16:15 Uhr Samu  
16:45 ~ 18:30 Uhr Zazen  
19:00 Uhr Abendessen / Speisesaal  
anschließend Pause  
20:15 ~ 21:45 Uhr Zazen / Hannya Shingyô - Sampai  
22:15 Uhr Nachtruhe

**Samstag**

06:00 Uhr Wecken  
06:30 ~ 08:30 Uhr Zazen / Zeremonie (Hannya Shingyô, Sandôkai, Busshô)  
anschließend Gen Mai / Dôjô  
anschließend Pause / Kaffee, Tee  
10:15 - 11:00 Uhr Samu  
11:15 ~ 12:30 Uhr Zazen  
13:00 Uhr Mittagessen / Dôjô  
anschließend Pause / Kaffee, Tee  
14:45 - 15:30 Uhr Samu  
15:30 ~ 16:25 Uhr Aktivitäten / Spaziergang  
16:45 - 18:30 Uhr Zazen / Mondô  
19:00 Uhr Abendessen / Speisesaal  
anschließend Pause  
20:15 ~ 21:45 Uhr Zazen / Hannya Shingyô - Sampai  
22:15 Uhr Nachtruhe

**Sonntag**

06:00 Uhr Wecken  
06:30 ~ 08:30 Uhr Zazen / Zeremonie (Hannya Shingyô, Sandôkai, Busshô)  
anschließend Gen Mai / Dôjô  
anschließend Pause / Kaffee, Tee  
10:15 - 11:00 Uhr Samu  
11:15 ~ 12:30 Uhr Zazen / Zeremonie (Hannya Shingyô, Daishin Darani)  
12:30 - 13:15 Uhr Samu / aufräumen  
ca. 13:30 Uhr Abschlusssessen  
bis ca. 15:30 Uhr Abschluß-Samu

Veranstaltungsort:

Burg Balduinstein

Burgweg 7, 65558 Balduinstein

erreichbar aus Richtung Koblenz und aus

Richtung Limburg a. d. Lahn auch mit der Bahn  
(zu Fuß ca. 300m)

Sesshinbeitrag, 3 Übernachtungen, Verpflegung  
und Abschlusssessen:

Mehrbettzimmer 120 Euro

Doppelzimmer 140 Euro

Einzelzimmer 160 Euro

Bitte Mitbringen:

unbedingt Bettlaken + Schlafsack, schwarzer

Kimono oder dunkle bequeme Kleidung

Zafu (Sitzkissen), Zafuton ( oder Decke),

Hausschuhe, drei Essschalen, Besteck, zwei

Serviertten