

Sesshinplan

des **Herz-Geist-Zendos**

in der Schule für cranosakrale Therapie (Änderungen vorbehalten)

Freitag

Eintreffen bis 18.20

18.30 bis 20.30 Begrüßung im Zendo und 3 x 25 Minuten Zazen+Kinhin

Samstag

7.30 – 8.30 2 x 25 Minuten Zazen

8.30 – 9.00 Pause (Kaffee, Tee, franz. Frühstück) (beides freigestellt)

9.00 – 9.30 1 x 25 Minuten Zazen /Kinhin

9.30 Teisho

Pause

10.30 3 x 25 Minuten Zazen /Dokusan (Einzelgespräch)

12 h Mittagessen /Pause - ruhen im Zendo ist möglich

14 h Körperarbeit (Yoga oder Qi Gong) freigestellt

14.30 Zazen 2x 25 Minuten Zazen

15.30 Pause

16.00 Bewegungsmeditation oder Samu

16.30 3 x 25 Minuten Zazen (ab 17 Uhr Dokusan)

18 h Abendessen

19 bis 20.30 3 x 25 Minuten Zazen, (freigestellt)

Sonntag

7.30 – 8.30 2 x 25 Minuten Zazen (freigestellt)

8.30 – 9.00 Pause (Kaffee, Tee, Frühstück)

9.00 – 9.30 1 x 25 Minuten Zazen /Kinhin

9.30 Teisho

10.30 Uhr 3 x 25 Minuten Zazen /Dokusan (Einzelgespräch)

12 Uhr Abschluss im Zendo

12.30 Ende des Sesshin – Samu (Aufräumen)

Alle Teilnehmenden versichern mit ihrer Anmeldung, dass sie im Falle einer psychischen oder/und physischen Vorerkrankung mit den behandelnden TherapeutInnen über diesen Kurs gesprochen haben. Wir stehen auch den TherapeutInnen gerne für Rückfragen zur Verfügung.

Die Tage werden in Schweigen verbracht, bei Schwierigkeiten bitte die Assistenz oder die Kursleitung ansprechen. Eine partielle Teilnahme ist möglich (täglich, halbtägig). Die grün markierten Kurspunkte können ohne Rücksprache ausgelassen werden.

Für Angereiste: Übernachtungsmöglichkeiten gibt es in der Nähe oder im Zendo. Wir senden auf Wunsch eine Liste zu.

Höhe der Kursgebühr in Kürze – Alle KursteilnehmerInnen erklären mit der Anmeldung, dass sie ausreichend versichert sind und die Kursleitung in so weit von allen Haftungsansprüchen freistellen.