



LEBEN AUS DER MITTE

ZEN-KONTEMPLATION

Zazen-kai (Meditationstag) am 04. Mai 2021 – online

Leitung P. Paul Rheinbay, Cloud of Nothingness

Plattform: Zoom

Dokusan ist möglich per WhatsApp-Video oder Telefon.

Anmeldung per E-Mail erforderlich: buero@zen-kontemplation.de – nur für Geübte.

Die Anmeldung ist möglich bis Montag, 03. Mai 2021, 12.00 Uhr.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre Teilnahmezeiten an, falls Sie ins Dokusan möchten.

Die Zoom-Einwahldaten und die Anmeldemöglichkeit zum Dokusan erhalten Sie kurz vor dem Zazen-kai direkt per E-Mail von P. Paul bzw. Peter Sommer.

Zeitplan Zazen-kai online am 04. Mai 2021

09.00 Uhr-09.25 Uhr Beginn mit Grundgebet und einem Impuls (per Zoom-freigestellt)
09.30 Uhr-10.25 Uhr Meditation
11.00 Uhr-11.55 Uhr Meditation
12.00 Uhr-12.30 Uhr Motivation (per Zoom-freigestellt)
12.30 Uhr-14.30 Uhr Pause
14.30 Uhr-15.55 Uhr Meditation
16.30 Uhr-17.55 Uhr Meditation
18.00 Uhr-18.30 Uhr WortGottesFeier (Leitung Peter Sommer, per Zoom - freigestellt)
19.30 Uhr-20.55 Uhr Meditation, Abschluss mit Grundgebet und Verneigungen

Die regelmäßigen Dokusan-Möglichkeiten bei Guido Quinkert und Peter Sommer ab 19.30 Uhr bleiben.