

Zazentag

mit Zen-Mönch

Peter Shokan Jansen



am **16. März 2019**

von 08.00 bis ca. 18.00 (bitte 15 Minuten vorher da sein)

im **Angyo Dojo**

Leimenstrasse 42
4051 Basel

Informationen und Anmeldung unter:

e-mail: dojo@zen-basel.ch

Tel.: 076 596 49 54

Anmeldung erforderlich bis 9.3.2019

Bitte dunkle, bequeme Kleidung und eine Essschale mit Besteck mitbringen.

Unkostenbeitrag: 40,- CHF / 30 Euro
(inkl. Guen- Mai, Mittagessen, Tee, Kaffee, Kuchen)

Zazen am 15. März

Am Freitag, den 15. März wird um 17.00 eine Einführung angeboten für Menschen, die noch keine Erfahrung mit Zen-Meditation haben.

Um 18.00 beginnt das Zazen, bitte 15 Minuten vorher da sein. Nach dem Zazen mit Zeremonie gibt es Suppe mit Brot und Käse im Dojo.
(Anmeldung erwünscht)

Es besteht die Möglichkeit, im Dojo zu übernachten, bitte Schlafsack, Handtücher etc. mitbringen.

Zazentag am 16. März

Programm:

- 8.00 erstes Zazen (bitte 15 Minuten vorher da sein)
- Zeremonie und Guen Mai
- 11.30 zweites Zazen
- 13.00 Mittagessen und Pause
- 15.30 Zazen / Mondo / Zazen
- Samu mit Kanpai

Abschliessend ist es möglich zum gemeinsamen Abendessen ins Restaurant zu gehen.