

Nähtag

mit Zen-Nonne

Martha Buppo Furrer



am **19. Oktober 2019**

von 08.00 bis ca. 18.00 Uhr (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 13.10.2019

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

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

Zazen am 18. Oktober

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.

Nächttag am 19. Oktober

Programm:

- 8.00 Zazen und Zeremonie (bitte 15 Minuten vorher da sein)
- 9.15 Guen Mai und Pause
- 10.00 - 12.30 Nähen
- 12.30 - 14.00 Mittagessen und Pause
- 14.00 - 15.30 Nähen
- 15.30 - 16.00 Pause
- 16.00 - 17.00 Nähen
- 17.15 – 18.00 Zazen und Zeremonie
- 18.00 Kanpai

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