

# Weihnachtssitzen & Silvester Zazen

26.-31.Dez 2018 BergZendo Hohe Wand

Ein paar stille meditative Tage am BergZendo in der ruhigsten Zeit im Jahr. Sitzen - Wandern – Samu und großzügige Pausen werden unseren Tagesablauf zwischen 6.00 Uhr früh bis ca. 21.00 Uhr abends prägen. Alles im Schweigen, aber ohne den herausfordernden Zeitplan eines Sesshins. Es wird darauf hingewiesen, dass kein Oshō anwesend sein wird.

Tageweise Teilnahme möglich. Nähere Informationen auf der Homepage BodhidharmaZendo Wien.

Anreise Mittwoch: Abendessen 18.00 Uhr, Beginn: Donnerstag 6.00 Uhr, Ende: Montag 12.00 Uhr. Anschließend - wer bleiben oder dazukommen möchte - ist unsere Silvesterfeier. Zur Kostendeckung für die Vollpension ersuchen wir um DANA inkl. Silvesterfeier.

Etwas Meditationserfahrung erforderlich, jedoch für Anfänger oder QuereinsteigerInnen geeignet.

**Anmeldung bis spätestens Donnerstag 20.12.** per E-Mail oder Eintragung in die Liste am StadtZendo Wien.

## **Tagesplan:**

6:00 Wecken  
6:15 Sarei  
Rezitieren  
Zazen  
9:00 Frühstück (formal mit Robe)  
10.00 – 11:00 Samu  
Pause  
12:00 Mittagessen (nicht formal)  
13:30 Wandern  
18:00 Abendessen (nicht formal)  
19:00 Rezitieren  
Zazen  
Sarei