

## Zeitplan Rohatsu 30.11. – 08.12.2022

### Ankunftstag

17.30 Ankunft  
18.00 Abendessen  
18.30 Briefing  
20.10 Zazen  
21.00 Nachtruhe

### Abschlussstag

07:00 Aufräumen  
08:00 Frühstück  
08.30 Abschlussrunde  
  
Rohatsu Ende

### Rohatsu

03.40 Uhr Wecken  
04.10 Zazen (04.05 auf dem Zafu)  
05:00 Kinhin  
05:10 Zazen  
06.00 Uhr Frühstück/ Pause  
07.10 Zazen  
08:00 Kinhin  
08:10 Zazen  
09:00 Kinhin  
09:10 Zazen  
10:00 Kinhin  
10:10 Zazen  
11:00 Kinhin  
11:10 Zazen  
12.00 Uhr Mittagessen/ Pause  
13.10 Zazen  
14:00 Kinhin  
14:10 Zazen  
15:00 Kinhin  
15:10 Zazen  
16:00 Kinhin  
16:10 Zazen  
17:00 – 18:00 Samu  
18.00 Uhr Abendessen/ Pause  
19.10 Zazen  
20.00 Kinhin  
20.10 Zazen  
Nachtruhe

**Am 07.12., dem letzten Tag des Rohatsu, wird das Sesshin mit Abschlusszeremonie beendet.**