

## Programm Tee und Zen-Seminar 2020

14. – 16. August

### 14.08. – Freitag

- Anreise bis 16.30 / 17.00 Uhr
- 17.00 Uhr: Begrüßung, Einführung zum Seminar, Einstimmung mit Shakuhachi-Vortrag
- **18.00 Uhr: Abendessen (informell)**
- 20.00 – ca. 21.45 Uhr: 3 x 25 Minuten Zazen, dazwischen Kinhin (Geh-Meditation)
- 22.00 Uhr: Nachtruhe

### 15.08. – Samstag

- 05.45 – 07.15: Zazen
- **07.15 – 8.15: Frühstück (formell)**
- 9.00 – 12.45: *Sumidemae* (Holzkohlen-Zeremonie) + Usucha-Übungen + Koicha-Vorführung + 作法 (Gäste-Etikette), *Hakobidate* (den Gästen Tee reichen), *Hantô*-Rolle (Gastgeber-Helfer)... (zwischendrin Pausen mit Tee und Süßigkeiten sowie Shakuhachi-Vortrag)
- **13.00 – 14.00: Mittagessen (formell)**
- 14.00 – 14.30: Pause
- 14.30 – 18.00: Koicha- und Usucha-Übungen + 作法 (Gäste-Etikette)
- **18.30 – 19.30: Abendessen (formell)**
- 20.00 – 21.30: 3 x 25 Minuten Zazen, Kinhin
- 22.00 Nachtruhe

### 16.08. – Sonntag

- ab 05.45: Zazen
- **07.15 – 8.15: Frühstück (formell)**
- 08.15 – 09.00: Pause und Vorbereitung
- 09.00 – 11.00: *Sumidemae* + Usucha-Übungen + 作法 (Gäste-Etikette)
- 11.00 – 12.45: Koicha-Vorführung + 作法 (Gäste-Etikette)
- **13.00 – 14.00: Mittagessen (formell)**
- 14.00 – 15.00: Shakuhachi, Abschlussgespräch, ein letztes Mal Tee und Süßigkeiten für alle
- 15.00 – 16.00: allgemeines Aufräumen
- ab 16.00: Abreise