

# ZAZENTAG

mit dem Zen-Mönch

**Joachim Ei Kai Großmann**

(langjähriger Schüler von Roland Yuno Rech und Leiter Dojo Saarlouis)



**am Samstag, den 14. März 2020**

von 9:00 h bis ca. 18:00 h

Ort: Therapiezentrum Am Schenkelberg, Schenkelbergstr. 22, Saarbrücken

Anmeldung (bis 4. März 2020): [zen-sb@web.de](mailto:zen-sb@web.de)

# ZAZENTAG

Samstag, 14. März 2020

## Ablauf

8:00 h - 8:30 h	Ankunft
9:00 h - 10:30 h	Zazen
10:30 h	Genmai
11:00 h - 11:45 h	Kaffee/Samu
11:45 h - 13:15 h	Zazen
13:15 h - 15:00 h	Essen, Samu und Pause
15:00 h - 17:00 h	Zazen mit Mondo
17:00 h - 18:00 h	Kampai und Samu

Die Zeiten können sich ändern. Änderungen werden nach den einzelnen Zazen angekündigt.

Beitrag: 25 €

**Bitte Eßschale, Besteck und Geschirrtuch mitbringen!**