

Zen-Dojo Ho Rin Ji Saarbrücken

## **Zazentag am 1. November 2025**

mit Claus Heiki Bockbreder



**Infos & Anmeldung** unter: [info@zendojo-sb.de](mailto:info@zendojo-sb.de)

Im Zen-Dojo Ho Rin Ji Saarbrücken, [zendojo-sb.de](http://zendojo-sb.de)

Schroten 4, 66121 Saarbrücken

Beitrag: 50€ (Ermässigung möglich)

## Zeitplan

### **Freitag, 31.Okt. 2025**

18:00-19:00 Zazen

### **Samstag, 1. Nov. 2025**

7:30 Uhr Ankunft

8:00 Uhr Zazen

ca.9:30 Uhr Guenmai

10:00 Uhr Spaziergang

10:30 Uhr Samu / Kaffee, Tee

11:30 Uhr Zazen

13:00 Uhr Mittagessen

13:30 Uhr Pause

14:30 Uhr Samu

15:00 Uhr Zazen mit Mondo

ca. 17:30 Samu

ca. 18:00 Kampai

Der Zazentag bietet die Gelegenheit, tiefer in die Zen-Meditation einzutauchen und ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Neue Praktizierende sind zum Zazentag herzlich willkommen.

Mitzubringen: dunkle, möglichst schwarze Kleidung, die locker anliegt, Essschale, Besteck, Geschirrtuch, Zafu, Zafuton (begrenzt im Dojo vorhanden).

Leitung des Zazentags: Claus Heiki Bockbreder, Zazen-Praxis seit Mitte der 80ziger Jahre, von Meister Roland Yuno Rech 1992 zum Zen-Mönch ordiniert, 2024 Shiho ebenfalls durch Meister Roland Yuno Rech.