

## Online-Zazenkai

### Ablauf / Schedule

SATO Migaku

Email: [migsato20701@gmail.com](mailto:migsato20701@gmail.com)

Sanbo-Zendo Weyarn, 31.5.2026 (So.) / May 31 (Sun.), 2026

#### <Deutsch/ English>

(Jede Sitzeinheit dauert 25 Min.; zwischen den Sitzeinheiten gibt es 10 Min., einschließlich der Kinhin-Zeit für einige Minuten. / *Every sitting unit is for 25 min.; there are 10 minutes between the sitting units including the kinhin time for several minutes.*)

06.30            **Zazen** (3x ; gemäß der täglichen „Frühmorenmeditation“ / *according to the daily „early morning sitting“*)  
Zoom dafür / *Zoom for this:*  
<https://us02web.zoom.us/j/84587550439?pwd=dUd5dUhjSzUrUHRQSG9OOG1iWFdlZz09#success>  
ID: 845 8755 0439  
Password: 302635

08.00            Frühstück, Pause / *Breakfast, Break*

<ab hier mit dem Zazenkai-ZOOM / *from here with the Zazenkai-ZOOM*>

09.40            Einführung / *Orientation*  
10.00            **Zazen** (1x)  
10.30            Teisho  
ca. 11.30        **Zazen** (1x; **Dokusan**)  
12.00            Mittagessen, Pause / *Lunch, Break*  
13.30            **freies/free Zazen** (1x)  
14.00            **Zazen** (5x; **Dokusan** ab 14.00/*from 14.00*)  
ca. 16.45        Schlussrezitation / *End Recitation*  
  
ca. 17.00~17.15    Aussprache / *Sharing* (optional)