

Sesshin – Meditationskurs / Retreat über mehrere Tage

Der ganze Tagesablauf ist überwiegend von intensivem, meditativem Sitzen in Stille (Zazen) geprägt.

Dazwischen bietet ein erfahrener Meditationslehrer üblicherweise einen Vortrag und Einzelgespräche an.

Diese ganze Zeit wird im Schweigen verbracht.