

Tagesablauf „Begleitete individuelle Intensivtage“ & Gebühren, 09.12.23

Intensivtage sind Schweigetage (kein Mobiltelefon, kein PC, keine Bücher, TV etc.)

Gebühren 1-2 Tage: 40 €/Tag je Person, ab 3 Tagen: 30 €/Tag je Person. Die Gebühren sind vor Beginn der Intensivtage auf mein Konto zu überweisen: DKB, Hanspeter Gugger, DE58 1203 0000 1071 9024 39

Einzelgespräche jederzeit nach Bedarf (grüner Zettel vor Matte, beim Festnetz-Tel Wz).
Letzter Tag, letzte Sitzung Einzelgespräch zwingend (nach Ablauf Mittag oder Abend).

| | | |
|---------------|--|------|
| 05:45 - 05:55 | Eintreffen | |
| 05:00 - 09:00 | 5x 40' Begl. Sitzen, 3. Sitzung Kyosaku, 2-3 Texte | 4h |
| 09:00 - 10:00 | Frühstück (Selbstverpflegung), Tee oder Kaffee verfügbar | |
| 10:00 - 11:25 | 3x 25' individ. Sitzen dazwischen Gehen | 1,5h |
| 11:30 - 13:00 | Mittagspause (Selbstverpflegung, Kühlschrank UG), Ruhe z.B. Schlafzimmer UG, großer Raum UG | |
| 13:00 - 14:25 | 3x 25' individ. Sitzen dazwischen Gehen | 1,5h |
| 14:30 - 15:00 | Nachmittag-Samu oder Pause | |
| 15:00 - 15:55 | 2x 25' individ. Sitzen dazwischen Gehen | 1h |
| 16:00 - 16:30 | Nachmittag-Samu oder Pause | |
| 16:30 - 17:25 | 2x 25' individ. Sitzen dazwischen Gehen, letzter Tag Einzelgespräch zwingend | 1h |
| 17:30 - 19:00 | Abendessen zu Hause (Fahrt, Essen, Pause) | |
| 19:00 - 20:15 | 2x 25' individ. Sitzen dazwischen Gehen zum Tagesschluss jeweils 1-2 Text lesen (Inoues ein Geist, Daio Kokushis was ist Zen, Herz-Sutra, Huang-pos Buddhas ..., Huang-pos Geist, Quelle ...) | 1h |

Tagesablauf-Variante letzter Tag bis Mittag

| | | |
|---------------|------------------------|------|
| 10:00 – 12:25 | 5x 25' individ. Sitzen | 2,5h |
|---------------|------------------------|------|

Samu

Winter: Zendo-Matten saugen, Zendo und Vorraum moppen, Schlafzimmer UG moppen, Treppe mit feuchtem Tuch, großer Raum saugen, Schnee räumen (1/2 Weg vor dem Haus) ...

Sommer: Fugen vor dem Haus (50% des Weges), Gartenarbeiten hinten oder vorn ...