

Tagesplan ZazenKai

18:00 Begrüssung und Abendessen
19:00 optional: Zazen-Einführung für AnfängerInnen
19:45 Zazen
20:15 KinHin
20:25 Zazen
20:55 Zufluchtnahme und Tagesende
21:00 Nachtruhe

6:00 Wecken
6:30 Zazen
7:00 Kinhin
7:10 Zazen
7:40 Rezitation
8:00 Frühstück

9:00 Samu (Arbeitsmeditation, bis 10:00)
10:30 Zazen
11:00 Kinhin
11:10 Zazen
11:40 Gehmeditation im Freien
12.20 Rezitation

12:30 Mittagessen

15:00 Zazen
15:30 Tee (formal)
16:00 Vortrag; anschliessend Gehmeditation im Freien
17:20 Zazen
17:50 Rezitation
18:00 Abendessen

19:30 Zazen
20:00 Kinhin
20:10 Zazen
20:40 Zufluchtnahme
21:00 Nachtruhe

6:00 Wecken
6:30 Zazen
7:00 Kinhin
7:10 Zazen
7:40 Rezitation
8:00 Zimmer Reinigung / Frühstück / Abreise

