

Tagesplan

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 im Zendo; anschliessend KinHin
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

