

# Tagesplan Sesshin ZEN & YOGA

## Anreisetag:

18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr - 19.45 Uhr	optional Einführung
20.00 Uhr - 20.30 Uhr	Zazen
20.30 Uhr - 20.40 Uhr	KinHin
20.40 Uhr - 21.10 Uhr	Zazen
21.10 Uhr - 21.15 Uhr	Zufluchtnahme
21.15 Uhr	Nachtruhe

## Folgende Tage:

06.00 Uhr	Wecken
06.30 Uhr - 07.00 Uhr	Zazen
07.00 Uhr - 07.10 Uhr	KinHin
07.10 Uhr - 07.40 Uhr	Zazen
07.40 Uhr - 07.55 Uhr	Rezitation
08.00 Uhr	Frühstück
08.45 Uhr - 09.45 Uhr	Samu
10.00 Uhr - 12.00 Uhr	Yoga
12.10 Uhr - 12.20 Uhr	Rezitation
12.30 Uhr	Mittagessen

14.30 Uhr - 15.00 Uhr	Tee (formal)
15.00 Uhr - 15.30 Uhr	Vortrag
15.30 Uhr - 18.30 Uhr	Yoga
18.30 Uhr - 18.40 Uhr	Rezitation
18.40 Uhr	Abendessen

19.00 Uhr - 19.50 Uhr Pause od. Yaza (freies Sitzen / Yoga)

20.00 Uhr - 20.30 Uhr	Zazen
20.30 Uhr - 20.40 Uhr	KinHin
20.40 Uhr - 21.10 Uhr	Zazen
21.10 Uhr - 21.15 Uhr	Zufluchtnahme
21.15 Uhr	Nachtruhe

## Abreisetag:

06.00 Uhr	Wecken
06.30 Uhr - 07.00 Uhr	Zazen
07.00 Uhr - 07.10 Uhr	KinHin
07.10 Uhr - 07.40 Uhr	Zazen
07.40 Uhr - 07.55 Uhr	Rezitation
08.00 Uhr - 09.00 Uhr	Packen / Zimmer- und Hausreinigung
09.00 Uhr	Frühstück anschl. Abreise

