

Vorläufiger Tagesplan Zoom-Sesshin 28.-31.1. (SeiOn)

Donnerstagabend

19.15	Einwählen, ggfs. Technikinfos
19.30 – 20.00	Einführung und Begrüßungsrunde
20.00 – 20.30	Zazen
20.30 – 20.40	KinHin
20.40 – 21.10	Zazen und Zufluchtnahme

Freitag/Samstag

6.30 – 7.00	Zazen
7.00 – 7.10	KinHin
7.10 – 7.40	Zazen
7.40 – 7.50	Rezitation
7.50 – 10.00	Frühstückspause und individuelles Samu (Arbeit)
10.00 – 10.30	Zazen
10.40 – 11.10	Yoga/Entspannung
11.20 – 11.40	Zazen
11.40 – 15.00	Mittagspause
15.00 - 15.30	Zazen
15.30 – 15.40	KinHin
15.40 – 16.40	Vortrag und individuelles KinKin im Freien
16.40 – 17.10	Zazen
17.10 – 17.20	KinHin
17.20 – 17.40	Zazen
17.40 – 19.30	Pause
19.30 – 20.00	Zazen
20.00 – 20.10	KinHin
20.10 – 20.40	Zazen und Zufluchtnahme

Sonntagmorgen

6.30 – 7.00	Zazen
7.00 – 7.10	KinHin
7.10 – 7.40	Zazen
7.40 – 7.50	Rezitation
7.50 – 8.30	Abschlussrunde Kreis