

Zoom-Sesshin von Donnerstag 11.02. - Dienstag 16.02.21

Donnerstag

19:15 Uhr	Einwählen
19:25 Uhr	Han
19:30 Uhr	Einführung
19:55 Uhr - 20:20 Uhr	Zazen
20:20 Uhr - 20:30 Uhr	KinHin
20:30 Uhr - 20:55 Uhr	Zazen

Freitag - Montag

06:45 Uhr	Einwählen
06:55 Uhr	Han
07:00 Uhr - 07:25 Uhr	Zazen
07:25 Uhr - 07:35 Uhr	KinHin
07:35 Uhr - 08:00 Uhr	Zazen
08:00 Uhr	Frühstück

09:00 Uhr - 09:55 Uhr	Samu
10:00 Uhr - 10:25 Uhr	Zazen
10:30 Uhr - 11:30 Uhr	Yogaübungen
11:35 Uhr - 12:00 Uhr	Zazen
12:00 Uhr	Essensvorbereitung

15:25 Uhr	Han
15:30 Uhr - 15:55 Uhr	Zazen
15:55 Uhr - 16:10 Uhr	KinHin/Entspannung
16:10 Uhr	Teisho anschl. individuelles KinHin im Freien
17:00 Uhr - 17:25 Uhr	Zazen
17:25 Uhr - 17:30 Uhr	KinHin
17:30 Uhr - 17:55 Uhr	Zazen
17:55 Uhr	Pause

19:25 Uhr	Han
19:30 Uhr - 19:55 Uhr	Zazen
19:55 Uhr - 20:00 Uhr	KinHin
20:00 Uhr - 20:30 Uhr	Mondo
20:30 Uhr - 20:55 Uhr	Zazen

Dienstag bis 08:00 Uhr