



Zazenkai 06.02.21

Samstag

08:30 Uhr Einwählen
08.45 Uhr - 09:00 Uhr Han
09:00 Uhr - 09:30 Uhr Einführung

09:30 Uhr - 09:55 Uhr Zazen
09:55 Uhr - 10:00 Uhr KinHin
10:00 Uhr - 10:15 Uhr Zazen

10:20 Uhr - 10:50 Uhr Yogaübungen

10:55 Uhr - 11:15 Uhr Zazen
11:15 Uhr - 11:20 Uhr KinHin

11:20 Uhr - 11:45 Uhr Teisho
11:45 Uhr - 11:50 Uhr KinHin

11:50 Uhr - 12:10 Uhr Zazen

12:10 Uhr Mittagspause

15:30 Uhr - 15:55 Uhr Zazen

15.55 Uhr - 16:55 Uhr Yogaübungen

16.55 Uhr - 17:20 Uhr Zazen
17:20 Uhr - 17.25 Uhr KinHin
17:25 Uhr - 17.50 Uhr Zazen

17.50 Uhr Abschluss

18.00 Uhr Abendessen