



Tagesplan Zen & Klang

Anreise

18:00 Begrüssung und Vorstellungsrunde
18:30 Abendessen
19:30 optional: Zazen-Einführung für Anfänge:innen
19:45 Zazen
20:15 KinHin
20:25 Zazen
20:55 Zufluchtnahme
21:30 Nachtruhe (Matrat_Zen)

6:30 Zazen
7:00 Kinhin
7:10 Zazen
7:40 Rezitation
8:00 Frühstück
9:00 Samu (Arbeitsmeditation, bis 10:00)

10:30 Workshop-Slot

12:20 Rezitation
12:30 Mittagessen

14:30 Zazen
15:00 KinHin
15:10 Impuls Vortrag

15:45 Workshop-Slot

17:50 Rezitation
18:00 Abendessen
19:30 Zazen
20:00 Kinhin
20:10 Zazen
20:40 Zufluchtnahme
21:30 Nachtruhe (Matrat_Zen)

Sonntag

6:30 Zazen
7:00 Kinhin
7:10 Zazen
7:40 Rezitation
8:00 Frühstück

9:00 Workshop-Slot

11:00 Zimmerreinigung
12:30 Mittagessen anschliessend Abreise

