

# Tagesplan Sesshin - Stille, Genuss, Loslassen

(Bogenbau, Bogenschießen & vegan Kochen)

Anreise:

17.50 Uhr Begrüßung anschl. Abendessen

19.30 Uhr - 19.45 Uhr optional, Einführung Zazen

19.45 Uhr - 20.15 Uhr Zazen

20.15 Uhr - 20.25 Uhr KinHin

20.25 Uhr - 20.55 Uhr Zazen

20.55 Uhr - 21.00 Uhr Zufluchtnahme

.....

06.00 Uhr Aufstehen

06.30 Uhr - 07.00 Uhr Zazen

07.00 Uhr - 07.10 Uhr KinHin

07.10 Uhr - 07.40 Uhr Zazen

07.40 Uhr - 07.50 Uhr Rezitation

08.00 Uhr Frühstück

09.00 Uhr - 10.00 Uhr Samu / Arbeit

10.15 Uhr - 12.10 Uhr *Bogenbau od. Bogenschiessen od. Küche*

12.20 Uhr - 12.30 Uhr Rezitation

12.30 Uhr Mittagessen / Pause

14.30 Uhr - 15.00 Uhr Zazen

15.00 Uhr - 15.10 Uhr KinHin

15.10 Uhr - 15.40 Uhr Vortrag / Fragen

16.00 Uhr - 17.55 Uhr *Bogenbau od. Bogenschiessen od. Küche*

18.00 Uhr Abendessen / Pause

19.00 Uhr - 19.40 Uhr Shinrin Yoku (Waldbaden)

19.45 Uhr - 20.15 Uhr Zazen

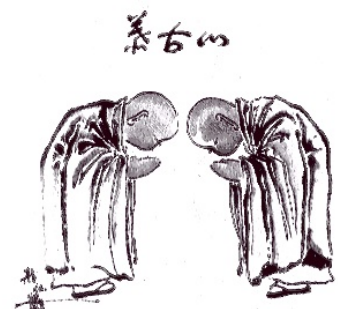
20.15 Uhr - 20.25 Uhr KinHin

20.25 Uhr - 20.55 Uhr Zazen

20.55 Uhr - 21.00 Uhr Zufluchtnahme

22.00 Uhr Matrat\_Zen

.....



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 - 07.50 Uhr	Rezitation
08.00 Uhr	Frühstück
09.00 Uhr	Zimmerreinigung
10.15 Uhr - 12.10 Uhr	<i>Bogenbau od. Bogenschiessen od. Küche</i>
12.20 Uhr - 12.30 Uhr	Rezitation
12.30 Uhr	Mittagessen

anschl. Abreise