



## Tagesplan Zen & Klang

Anreise

18:00 Begrüssung und Vorstellungsrunde  
18:30 Abendessen  
  
19:30 optional: Zazen-Einführung für Anfänger:innen  
  
19:45 Zazen  
20:15 KinHin  
20:25 Zazen  
20:55 Zufluchtnahme  
  
22:00 Nachtruhe (Matrat\_Zen)

6:30 Zazen  
7:00 Kinhin  
7:10 Zazen  
7:40 Rezitation  
  
7:50 Soji (Tempelreinigung)  
8:45 Frühstück  
  
9:30 Workshop-Slot  
11:30 Gehmeditation im Garten

12:20 Rezitation  
12:30 Mittagessen  
  
14:30 Zazen  
15:00 KinHin  
15:10 Impuls Vortrag  
  
15:50 Workshop-Slot

17:50 Rezitation  
18:00 Abendessen

19:30 Zazen  
20:00 Kinhin  
20:10 Zazen  
20:40 Zufluchtnahme

22:00 Nachtruhe (Matrat\_Zen)

Sonntag

6:30 Zazen  
7:00 Kinhin  
7:10 Zazen  
7:40 Rezitation  
7:50 Soji (Tempelreinigung)  
8:45 Frühstück

9:30 Workshop-Slot

11:00 Zimmerreinigung  
12:30 Mittagessen anschliessend Abreise

