



MEDITATIVES BOGENSCHIEßEN

18.00 Uhr - 18.45 Uhr Begrüßung, Abendessen
19.15 Uhr optional: Sitz-Anleitung für Anfänger:innen

19.30 Uhr - 20.00 Uhr Zazen
20.00 Uhr - 20.10 Uhr KinHin
20.10 Uhr - 20.40 Uhr Zazen
20.40 Uhr - 20.45 Uhr Zufluchtnahme

.....

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 - 12.15 Uhr Bogenschießen

12.30 Uhr Mittagessen / Pause

14.45 Uhr - 15.15 Uhr Zazen
15.15 Uhr - 15.25 Uhr KinHin
15.25 Uhr - 16.00 Uhr Vortrag / Fragen

16.00 Uhr - 17.30 Uhr Bogenschießen

17.30 Uhr - 17.50 Uhr Shinrin Yoku (Waldbaden)

18.00 Uhr Abendessen / Pause

19.30 Uhr - 20.00 Uhr Zazen
20.00 Uhr - 20.10 Uhr KinHin
20.10 Uhr - 20.40 Uhr Zazen
20.40 Uhr - 20.45 Uhr Zufluchtnahme
22.00 Uhr Matrat_Zen

.....

Abreise Sonntag:

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 Zimmerreinigung
09.30 Uhr Frühstück anschl. Abreise

