



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
8:00 Samu - Zimmerreinigung
9:30 Frühstück, anschließend Abreise

