



## TAGESPLAN ZEN-KITCHEN

### Anreisetag:

18.00 Uhr	Begrüßung anschl. Abendessen
19.30 Uhr - 20.00 Uhr	Zazen
20.00 Uhr - 20.10 Uhr	Gehmeditation (KinHin)
20.10 Uhr - 20.40 Uhr	Zazen
20.40 Uhr - 20.45 Uhr	Zufluchtnahme
22.00 Uhr	Matrat_Zen

### Folge Tage:

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 (Arbeitsmeditation)
10.00 Uhr - 12.20 Uhr	Zen Kitchen
12.20 Uhr - 12.30 Uhr	Rezitation
12.30 Uhr	Mittagessen
14.15 Uhr - 14.30 Uhr	Tee (formal)
14.30 Uhr - 15.00 Uhr	Zazen
15.15 Uhr - 17.45 Uhr	Zen Kitchen
17.45 Uhr - 17.55 Uhr	Rezitation
18.00 Uhr	Abendessen
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

### Sonntag:

Zunächst wie zuvor, anschließend ...

08.00 Uhr - 09.30 Uhr	Koffer packen, Zimmer & Bäder reinigen
09.30 Uhr	Frühstück, anschließend Abreise

