



Tagesplan *Meditatives Bogenschießen*

Anreise Montag:

18.00 Uhr - 18.45 Uhr Begrüßung, Abendessen
19.45 Uhr - 21.00 Uhr Einführung Zazen / KinHin

.....

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 Bogenübung

12.30 Uhr Mittagessen / Pause

15.00 Uhr - 16.45 Uhr Bogenübung
17.00 Uhr - 17.45 Uhr Vortrag / Fragen
17.45 Uhr - 17.55 Uhr Rezitation
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 - 09.30 Uhr Samu / Arbeit

09.30 Uhr Frühstück anschl. Abreise

