

Tagesplan Meditation, BuDo & Bogen

Anreise Dienstag:

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

19.30 Uhr - 20.00 Uhr Zazen *19.15 h Han - 15 Min.*
20.00 Uhr - 20.10 Uhr KinHin
20.10 Uhr - 20.40 Uhr Zazen
20.40 Uhr - 20.45 Uhr Zufluchtnahme
21.00 Uhr optional: Übergabe Bogenrohlinge

.....

06.30 Uhr - 07.00 Uhr Zazen *06.15 h Han - 15 Min.*
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 *08.50 h Kuhglocke*

09.00 Uhr - 10.00 Uhr Samu (Arbeit)

10.15 Uhr - 12.15 Uhr Workshop (Bogenbau / BuDo / Bogenschießen)
12.20 Uhr - 12.25 Uhr Rezitation *12.15 h Han - Rolldown*
12.30 Uhr Mittagessen / Pause

14.15 Uhr - 14.45 Uhr Zazen *14.00 h Han - 15 Min.*
14.45 Uhr - 14.55 Uhr KinHin
14.55 Uhr - 15.30 Uhr Vortrag / Fragen

15.40 Uhr - 17.45 Uhr Workshop (Bogenbau / BuDo / Bogenschießen)

17.50 Uhr - 17.55 Uhr Rezitation *17.45 h Han - Rolldown*
18.00 Uhr Abendessen / Pause

19.30 Uhr - 20.00 Uhr Zazen *19.15 h Han - 15 Min.*
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 *06.15 h Han - 15 Min.*
07.00 Uhr - 07.10 Uhr KinHin
07.10 Uhr - 07.40 Uhr Zazen
07.40 Uhr - 07.50 Uhr Rezitation
08.00 Uhr - 09.00 Uhr Zimmerreinigung

09.00 Uhr Frühstück, anschl. Abreise

