



## Praxistage

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 06.15 h Han - 15 Min.  
07.00 Uhr - 07.10 Uhr KinHin  
07.10 Uhr - 07.40 Uhr Zazen

07.40 Uhr - 07.55 Uhr Rezitation  
08.00 Uhr Frühstück 07.50 h Kuhglocke

09.00 Uhr - 10.00 Uhr Samu

10.30 Uhr - 11.00 Uhr Zazen 10.15 h Han - Rolldown  
11.00 Uhr - 11.10 Uhr KinHin  
11.10 Uhr - 11.40 Uhr Zazen

12.20 Uhr - 12.25 Uhr Rezitation  
12.30 Uhr Mittagessen

15.00 Uhr - 15.30 Uhr Zazen 14.45 h Han - 15 Min.  
15.30 Uhr - 15.40 Uhr KinHin  
15.40 Uhr - 16.10 Uhr Impuls / Fragen / Kreis

anschließend .... Relax & Enjoy  
Shinrin Yoku (Waldbaden), Kneipen im Hasenbach, Bogenschießen, Yoga ....

18.00 Uhr Abendessen

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 leises Plaudern in der Lounge  
22.30 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

