



Tagesplan SAMU-TAGE

Anreise:

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

.....

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 - 12.15 Uhr	Samu
-----------------------	------

12.30 Uhr	Mittagessen
-----------	-------------

14.30 Uhr - 17.45 Uhr	Samu
-----------------------	------

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
-----------	------------

