



## ZEN BuDo TCM Massagen

18.00 Uhr - 18.45 Uhr 19.15 Uhr	Begrüßung, Abendessen <i>optional: Sitz-Anleitung für Anfänger:innen</i>	
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	<i>Rezitation</i>	
08.00 Uhr	<i>Frühstück</i>	07.50 h Kuhglocke
09.00 Uhr - 10.00 Uhr	Samu	
10.15 Uhr - 12.15 Uhr	BuDo	10.10 h Han - Rolldown
12.20 Uhr - 12.25 Uhr	<i>Rezitation</i>	
12.30 Uhr	<i>Mittagessen</i>	
14.30 Uhr - 15.00 Uhr	Tee / Kaffee	
15.00 Uhr - 15.30 Uhr	Zazen	14.45 h Han - 15 Min.
15.35 Uhr - 17.30 Uhr	TCM Massagen	
17.45 Uhr - 17.55 Uhr	<i>Rezitation</i>	17.40 h Han - Rolldown
18.00 Uhr	<i>Abendessen</i>	
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	<i>leises Plaudern in der Lounge</i>	
22.30 Uhr	<i>Matrat_Zen</i>	

