

# Tagesplan \*Zen und Kochen\*

Anreise:

18.00 Uhr Begrüßung, Abendessen  
19.30 Uhr Einführung in Zazen  
20.00 Uhr - 20.40 Uhr Zazen / Zuflucht

.....

06.00 Uhr Aufstehen  
06.30 Uhr - 07.00 Uhr Zazen  
07.00 Uhr - 07.10 Uhr KinHin  
07.10 Uhr - 07.40 Uhr Zazen  
07.40 Uhr - 07.55 Uhr Rezitation  
08.00 Uhr Frühstück

09.00 Uhr - 10.00 Uhr Samu / Arbeit  
10.15 Uhr - 12.15 Uhr Zazen **oder** Kochen  
12.20 Uhr Rezitation  
12.30 Uhr Mittagessen / Pause (social time nach 10 Minuten Schweigen)

Zazen  
10.15 Uhr - 10.45 Uhr Zazen  
10.45 Uhr - 11.40 Uhr KinHin im Freien  
11.40 Uhr - 12.10 Uhr Zazen

15.00 Uhr - 15.30 Uhr Zazen  
15.30 Uhr - 16.00 Uhr Vortrag / Kreisgespräch  
16.00 Uhr - 18.00 Uhr Zazen **oder** Kochen  
18.00 Uhr - 18.10 Uhr Rezitation  
18.10 Uhr Abendessen (social time nach 10 Minuten Schweigen)

Zazen  
16.00 Uhr - 16.30 Uhr Zazen  
16.30 Uhr - 17.25 Uhr KinHin im Freien  
17.30 Uhr - 18.00 Uhr Zazen

19.30 Uhr - 20.15 Uhr Zazen  
20.15 Uhr - 20.25 Uhr KinHin  
20.25 Uhr - 20.55 Uhr Zazen  
20.55 Uhr - 21.00 Uhr Zufluchtnahme  
21.30 Uhr Matrat\_Zen

.....

