

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

.....

