

Tagesplan Sesshin Zen und Bogenschiessen

Anreise:

18.00 Uhr - 19.00 Uhr Zimmerverteilung, Abendessen
19.45 Uhr - 21.00 Uhr Einführung in Zazen & KinHin

.....

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 - 11.45 Uhr Bogenübung
12.00 Uhr - 12.30 Uhr Zazen
12.30 Uhr Mittagessen / Pause

14.30 Uhr - 15.00 Uhr Zazen
15.00 Uhr - 16.30 Uhr Bogenübung
17.00 Uhr - 17.45 Uhr Vortrag
17.45 Uhr - 17.55 Uhr Rezitation
18.00 Uhr Abendessen / Pause

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
21.00 Uhr Matrat_Zen

.....

Abreise:

06.00 Uhr Wecken
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 - 11.00 Uhr Bogenübung
11.30 Uhr - 12.00 Uhr Feedbackrunde
12.30 Uhr Mittagessen

anschl. Zimmerreinigung & Abreise

