

Tagesplan

AUSHANG

Freitag

18:00 Uhr

Abendessen

19:30 Uhr

Einführung – Kinhin – Zazen – Kinhin – Zazen

Samstag

6:30 Uhr

Schnelles Kinhin (je nach Wetter im Freien!)

Zazen (Tönen) – Kinhin – *Zazen* (Rezitation)

8:00 Uhr

Frühstück

9:00 Uhr

Zazen – Kinhin – Zazen – Kinhin

10:00 Uhr

Teisho – Kinhin

11:00 Uhr

Zazen – Kinhin – Zazen (Rezitation)

12:00 Uhr

Mittagessen

14:00 Uhr

Zazen – Kinhin – Zazen

15:00 Uhr

Samu

16:00 Uhr

Zazen – Kinhin – Zazen

17:00 Uhr

Schnelles Kinhin (je nach Wetter im Freien!)

17:30 Uhr

Zazen

18:00 Uhr

Abendessen

19:30 Uhr

Zazen – Kinhin

20:00 Uhr

Zazen (oder Körperübungen) – Kinhin

20:30 Uhr

Zazen (Abendzeremonie)

Sonntag

6:30 Uhr

Schnelles Kinhin (je nach Wetter im Freien!)

Zazen – Kinhin – Zazen (Rezitation)

8:00 Uhr

Frühstück

9:00 Uhr

Zazen – Kinhin – Zazen

10:00 Uhr

Schnelles Kinhin

10:30 Uhr

Zazen – Kinhin – Zazen – Kinhin – Zazen (Rezitation)

12:00 Uhr

Mittagessen

12:30 Uhr

Räumung der Zimmer

13:00 Uhr

Abschlussgespräch + Verabschiedungs-Ritual