

Zendo Inneres Lind

Zazenkai

Programm

09.00	Einführung für erstmalig Teilnehmende
09.10	Eintreffen / Austausch
09.30	Rezitation / Zazen / Kinhin
10.30	Intervall (Tee, Früchte)
10.50 – 11.20	Teisho
11.20 – 12.30	Zazen / Kinhin
12.30 – 14.00	Mittagessen / Intervall
14.00– 15.30	Zazen / Kinhin / Dokusan
15.30	Intervall (Tee, Früchte)
15.50 – 16.50	Zazen / Kinhin / Dokusan / Rezitation
16.50 – 17.00	Samu
17.00	Abschluss



Zendo Inneres Lind