



Tagesablauf Zazenkai

08:45 Uhr Ankommen

09.00 – 09:25 Uhr ZaZen

09.25 – 09:30 Uhr KinHin

09:30 – 09:55 Uhr ZaZen

09.55 – 10.05 Uhr KinHin

10.05 – 10.30 Uhr ZaZen

10.30 – 11.00 Uhr Morgenrezitation

11.00 – 11.15 Uhr Kaffee-/Tee-Pause

11.15 – 12:30 Uhr Samu, Studienzeit

12.30 – 13:15 Uhr Mittagessen & Pause

13.15 – 13.40 Uhr ZaZen

13.40 – 14.05 Uhr KinHin im Freien

(wetterabhängig, sonst 20 Min Zazen, 5 Min KinHin)

14:05 – 14:20 Uhr Lehrvortrag bzw. Gespräch

14.20 – 14.40 Uhr ZaZen

14:40 – 14:45 Uhr KinHin

14:45 – 15:00 Uhr Tee / Rezitation

15:00 Ende