

Tagesablauf Zazenkai – online gemischt

10:00	Einführung Sutren Rezitation
10:20	Zazen / Dokusan
12:00	Mittagessen
13:30	Zazen
13:45	Teisho anschliessend Zazen / Dokusan
15:50	Sutren Rezitation Schlusswort
16:00	Ende des Zazenkai