

Tagesablauf Verlängertes Zazenkai

1. Tag

10:00	Zazen
12:00	Mittagessen - im Zendo
14:15	Körperübungen, anschliessend Zazen / Dokusan
15:00	Teisho anschliessend Zazen
16:30	Intervall
17:00	Zazen / Dokusan
17:30	Intervall
17:40	Sutren Rezitation, anschliessend Zazen
18:30	Abendessen - im Zendo
20:00	Zazen / Dokusan
21:00	Tagesabschluss

2. Tag

06:30	Zazen
08:00	Frühstück in Eigenverantwortung
08:45	Samu
09:20	Zazen
09:30	Teisho anschließend Zazen
10:30	Intervall
10:45	Zazen / Dokusan
12:00	Mittagessen - im Zendo
14:15	Körperübungen, anschliessend Zazen / Dokusan
16:00	Intervall
16:30	Zazen
17:30	Intervall
17:40	Sutren Rezitation, anschliessend Zazen
18:30	Abendessen - im Zendo
20:00	Zazen / Dokusan
21:00	Tagesabschluss

3. Tag

06:30	Zazen
08:00	Frühstück in Eigenverantwortung
08:45	Samu
09:20	Zazen
10:30	Intervall
10:45	Zazen
11:15	Abschlussritual und Segen für die Welt anschliessend Austauschrunde
12:00	Mittagessen - im Zendo
13:00	Ende