

## **Tagesablauf Zen-Einführung**

- 09.30 Begrüssung und erste Einführung
- 10.00 Einführung in Zendo Rituale und Sitzhaltung  
anschliessend Zazen
- 10.45 Einführung in Kinhin  
anschliessend Zazen
- 11.15 Intervall (im Schweigen mit Tee)
- 11.30 Einführung in grosse Verneigungen  
anschliessend Zazen mit Haltungskorrektur
- 12.10 Einführung in grosse Versprechen  
anschliessend Zazen
- 12.40 Fragen und Antworten
- 13.00 Ende der Einführung