

## Tagesprogramm Zen-Praxiswoche

### Sonntagabend

Ab 17:00	Anreise
18:00	Abendessen
19:00	Begrüssung und Einführung in das Programm
19:30	Zazen
20:30	Tagesabschluss und Schweigen

### Montag-Freitag

06:30	Zazen mit Dokusan um 07:00
08:00	Frühstück im Schweigen
09:00	Mittagessen vorbereiten oder Arbeit an eigenen Projekten: Rakusu Nähen, Studium von Zen Texten in Absprache mit Anna Myoan
11:00	Zazen
12:15	Mittagessen
14:00	Spaziergang
15:00	Samu
17:00	Zazen
18:00	Abendessen im Schweigen (am Donnerstag erst Zazen, anschliessend Abendessen)
19:00	Zazen mit Dokusan
20:00	Austauschrunde, danach kurzes Zazen und Stille

### Samstag

08:00	Frühstück im Schweigen
08:45	Zimmer und Bäder reinigen
10:00	Zazenkai