



Tagesablauf Zazenkai

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 Tee-/Kaffee-Pause

11.15 – 12:45 Uhr Samu

12.45 - 13.30 Uhr Mittagessen inkl. Aufräumen

13.30 - 13.55 Uhr ZaZen

13.55 - 14.00 Uhr KinHin

14.00 - 14.25 Uhr ZaZen

14:25 – 15:00 Uhr Lehrvortrag bzw. Gespräch

15:00 – 15:30 Uhr Kaffee-/Tee-Pause

15.30 - 15.55 Uhr ZaZen

15:55 – 16:20 Uhr KinHin im Freien

16:20 – 16:40 Uhr ZaZen

16:40 – 16:45 Uhr KinHin

16:45 – 17:00 Uhr Tee / Rezitation

17:00 Ende