

# Zendo Inneres Lind

## Einführung

### Programm

09.30	Begrüssung, Überblick
10.00	Grundlagen des Zen, Austausch
10.45	Intervall (im Schweigen)
11.10	Sitzhaltung, Klänge
11.40	Zazen (Sitzen in Meditation) / Kin-Hin (Gehmeditation)
12.30	Gemeinsames Mittagessen (im Schweigen) / Intervall
13.30	Zazen / Aufbau einer guten Sitzhaltung
14.30	Vortrag
15.10	Intervall (im Schweigen)
15.30	Zazen / Einführung der Rituale
16.15	Fragen
16.30	Kurzes Zazen / Rezitation / Abschluss
17.00	Schluss



Aussicht vom Zendo