

Programm

Montag	
17.30	Begrüßung / Einrichten
19.00	Abendessen
20.30	Zazen / Einführung
Dienstag bis Freitag	
07.00	Rezitation / Zazen
08.30	Frühstück
10.00	Zazen
11.00	Teisho
11.50	Zazen / Dokusan / Rezitation
13.00	Mittagessen / Mittagspause
15.30	Zazen / Dokusan / Rezitation
17.00	Intervall
18.00	Zazen / Dokusan
19.00	Abendessen
20.30	Zazen / Rezitation
21.30	Nachtruhe
Samstag	
07.00	Rezitation / Zazen
08.30	Frühstück
10.00	Zazen / Dokusan / Rezitation
11.00	Austausch / Samu im Zendo
12.00	Mittagessen
13.00	Ende des Kurses