

## STUNDENPLAN FÜR TAGESRETREATS

(Änderungen sind vorbehalten)

9.00 – 10.00	Sitzmeditation (Zazen) und Gehmeditation (Kinhin)
10.00 – 11.00	Ein paar Worte zum Thema
11.00 – 12.30	Sitz- und Gehmeditation (Zazen u. Kinhin)
12.30 – 13.00	Mittagessen
13.00 – 14.00	Küchendienst/Hausarbeit/Pause
14.00 – 15.30	Sitz-und Gehmeditation Einzelgespräch (Dokusan) freiwillig
16.30 – 17.30	Sutrarezitation (Chanting) /Sitzmeditation
17.30 – 18.00	Abendbrot
18.00 – 18.30	Küchendienst /Pause
18.30 – 20.00	Zazen/Kinhin Einzelgespräch (freiwillig)