



Tagesplan

09:30 bis 09:50 Uhr	Ankommen
09:55 Uhr	Sitzplatz einrichten (für Meditation)
10:00 Uhr	Zazen - Kinhin (1 x 25) (Zazen: meditatives Sitzen - Kinhin: meditatives Gehen)
10:30 Uhr	Teisho (Teisho: meditative Darlegung)
danach	Zazen (2 x 25)
12:00 Uhr	Mittagspause
13:00 Uhr	Schnelles Kinhin (im Freien)
13:30 Uhr	Zazen - Kinhin - Dokusan (3 x 25) (Dokusan: Einzelgespräche)
15:00 Uhr	Abschlussritual
danach	Sitzplatz abräumen (Aufhebung des Schweigens in einer offenen Runde bei einer Tasse Tee)

*In die Stille zu gehen,
heißt nicht still zu werden,
sondern die STILLE zu sein,
die in allem ruht.*