

Tagesablauf Einführungskurs

Freitag:

- | | |
|-------|-------------|
| 19:30 | Einführung |
| 20:50 | Abendritual |

Samstag:

- | | |
|-------|--|
| 05.45 | Aufstehen |
| 06.15 | Schnelles Gehen - Tönen - Zazen |
| 07.30 | Frühstück |
| 08.00 | Arbeitszeit |
| 09.30 | Pause |
| 10.00 | Zazen - Vortrag - Zazen (Einzelgespräche) - Rezitation |
| 12.00 | Mittagessen (ab 13:15 Uhr Tee) |
| 14.30 | Schnelles Gehen - Zazen (Einzelgespräche) |
| 16:00 | Tee |
| 16.30 | Schnelles Gehen - Zazen (Einzelgespräche) - Rezitation |
| 18.00 | Abendessen |
| 19.30 | Zazen |
| 20:50 | Abendritual |

Sonntag:

Wie Samstag. Ab 11:30 Uhr Abschluss.
Der Kurs endet mit dem Mittagessen um 13.00 Uhr

Klärt sich der Himmel auf, erscheint die Sonne.
Fällt Regen darnieder, wird die Erde nass.
Mit ganzem Herzen hat er alles gesagt,
aber ich fürchte, niemand kann es glauben.
(Mumonkan)