

## 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)*