

Tagesretreat Stundenplan (Änderungen sind vorbehalten)

- 09.00 - 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)

Zentrum für Zen-Buddhismus
Schaffhauserstr 476B
CH - 8052 - Zürich

044 312 1062
kontakt@zzbzurich.ch