

Wochenendretreat Stundenplan (Änderungen sind vorbehalten)

Freitag

19.30 – 21.15 -Zazen/Kinhin/Zazen

Samstag

08.00-12.30 -Zazen/Dokusan/Betrachtung zum Thema

12.30-14.00 -Mittagessen/Küchendienst/Hausarbeit/Pause

13.30-14.00 -Qi Gung (freiwillig)

14.00-17.30 -Zazen/Dokusan/Kinhin

17.30-18.30 -Abendbrot/Küchendienst/Pause

18.30-20.00 -Zazen/Dokusan

Sonntag

08.00-12.15 -Zazen/Kinhin/Dokusan/Betrachtung zum Thema

12.15-13.00 -Mittagessen/Küchendienst

13.15-14.15 -Zazen/Kinhin

14.15-15.00 -Chanting/Schluss

Zentrum für Zen-Buddhismus

Schaffhauserstr 476B

CH - 8052 - Zürich

044 312 1062

kontakt@zzbzurich.ch