

# Stundenplan Zazen Kai, 4.-6.1.2019

## Freitag

16:00	Herrichten, Zazen
18:00	Abendessen (selbst mitbringen)
18:30	Zazen (4), Dokusan
20:15	zu Bett / nach Hause

## Samstag

09:00	Zazen (3)
10:15	Teisho
~11:15	Zazen (3), Dokusan
~12:30	Mittagessen (selbst mitbringen), Pause
13:30	Zazen (4), Dokusan
15:15	Samu
16:15	Zazen (2), Dokusan
17:10	4 Gelübde

## Sonntag

09:00	Zazen (2)
09:50	Teisho
~10:50	Zazen (3), Dokusan
~12:10	Abschluss und Aufräumen

Sitzzeiten 20 Min. + 5 Min. Gehen. Die Dokusanzeiten können variieren  
Zum Essen bitte eine einfache Brotzeit mitbringen.