



Tempel-Aufenthalt

Anreise: ab 15.00 Uhr

Abreise: nach dem Frühstück bis 11.00 Uhr

TAGESPLAN (Mo-Fr)

- 07.00 Zazen (Dokusan nach Absprache)
- 09.00 Frühstück
- 10.00 Samu (nach Bedarf)
- 13.00 Mittagessen (Mo-Fr)
- 15.00 individuelle Zeiteinteilung/ offene Zendo
- 18.00 Abendessen
- 19.00 Zazen (Dokusan nach Absprache)
- 21.00 Tagesplan - Ende