

Zendo Inneres Lind

Einführung

Programm

09.30	Begrüssung, Überblick
09.45	Grundlagen des Zen, Austausch
10.30	Intervall (im Schweigen)
10.50	Einführung Sitzhaltung und Klänge
11.30	Zazen (Sitzen in Meditation) / Kin-Hin (Gehmeditation)
12.30	Gemeinsames Mittagessen (im Schweigen) / Intervall
13.30	Zazen-Praxis aufbauen
14.30	Vortrag
15.10	Intervall (im Schweigen)
15.30	Zazen / Einführung der Rituale
16.15	Fragen
16.30	Kurzes Zazen / Rezitation / Abschluss
17.00	Schluss



Aussicht vom Zendo