

## Programm

<b>Montag</b>	
17.30	Begrüssung / Einrichten
19.00	Abendessen
20.30	Zazen
<b>Dienstag bis Donnerstag</b>	
07.00	Rezitation / Zazen
08.30	Frühstück
10.00	Zazen
11.00	Teisho
11.40	Zazen / Dokusan
13.00	Mittagessen / Mittagspause
15.30	Zazen / Dokusan
17.00	Intervall
18.00	Zazen / Dokusan
19.00	Abendessen
20.30	Zazen / Rezitation
21.30	Nachtruhe
<b>Freitag</b>	
07.00	Rezitation / Zazen
08.30	Frühstück
10.00	Zazen / Rezitation
11.00	Austausch / Zendo aufräumen
12.00	Mittagessen
13.00	Ende des Kurses