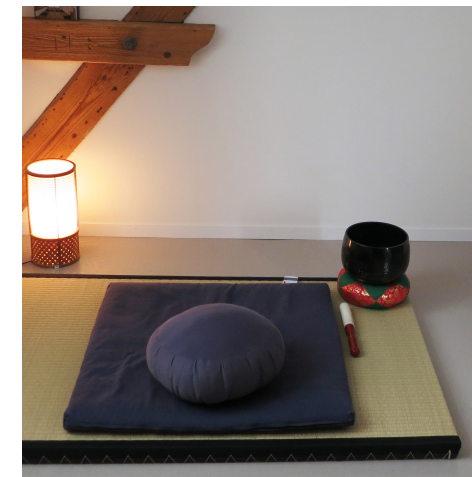


Zendo Inneres Lind – Glassman-Lassalle Zen-Linie

Video Zen-Einführung

Programm

Uhrzeit	Video-Zeit	Inhalt
09.30 Video 10'	0:55	Video: Begrüßung, Einrichten des Meditationsplatzes
9.40 Einrichten	9:58	Einrichten des Meditationsplatzes
10.00 Video 20'	10:13	Video: Grundlagen des Zen
10.20 Pause	28:22	Intervall (ein Getränk, eine Frucht)
10.30 Video 20'	28:36	Video: Sitzhaltung, Gehmeditation, Klänge
10.50 Einrichten	42:48	Sitzen ausprobieren 10'
11.00 Video 3' Meditation	43:42	Video: Impuls zum Sitzen 15' Zazen / 15' Zazen / 20' Zazen / mit 5' Gehmeditation dazw.
12.00 Pause	46:52	Mittagessen / Intervall (Körperübungen / Spaziergang)
13.30 Video 4' Meditation	48:33	Video: Impuls zum Sitzen 15' Zazen / 15' Zazen / 15' Zazen / mit 5' Gehmeditation dazw.
14.30 Video 30'	53:01	Video: Der Zen-Weg
15.00 Pause	1:19:58	Intervall (Getränk, Snack)
15.20 Video 4' Meditation	1:20:13	Video: Impuls zum Sitzen 25' Zazen
15.50 Video 8'	1:24:15	Video: Zen als Anker, Rezitation
16.00	1:32:19	Schluss



Meditationsplatz