



Tagesplan

08:30 bis 08:50 Uhr	Schnelles Kinhin (freiwillig im Stadtpark) (Kinhin: meditatives Gehen)
09:00 bis 09:25 Uhr	Zazen - Kinhin (1 x 25) (Zazen: meditatives Sitzen)
09:30	Teisho (Teisho: meditative Darlegung)
danach	Zazen (2 x 25)
11:00	Pause
11:30 bis 12:30 Uhr	Zazen - Kinhin - Dokusan (2 x 25) (Dokusan: Einzelgespräche)
danach	Raum herrichten (im vorherigen Zustand)

*In die Stille zu gehen,
heißt nicht still zu werden,
sondern die STILLE zu sein,
die in allem ruht.*