Tagesplan Online-Sesshin Doris Myôen

Online	05:45	Einwählen
	05:55	Gongschläge - Zazen -
	06:30	individuelles Kinhin
	06:40	Zazen
	07:20	Rezitation Herz-Sutra
Offline	07:25	Integration der Zen-Übung in den Alltag, individuelles Kinhin
Online	09:55	Einwählen
	10:00	Zazen
	10:25	individuelles Kinhin
	10:30	Rezitation: Daio Kukushi, Über Zen Teisho Rezitation: Die vier Großen Gelübde
	11:10	individuelles Kinhin
	10:20	Zazen Rezitation Bendowa
Offline	11:55	Mittag
Online	14:20	Einwählen
	14:30	Zazen
	15:00	individuelles Kinhin
	15:10	Zazen
Offline	15:40	Teepause, Kinhin im Freien
Online	16:30	Zazen
	17:05	individuelles Kinhin
	17:20	Zazen
	17:50	Rezitation Shinjinmei
Offline	17:55	Abendessen
Online	19:20	Einwählen
	19:30	Mondo
	20:15	Kinhin
	20:25	Zazen
	20:55	Abschluss
Offline	21:00	Nachtruhe