

Tagesplan

Online-Zazenkai 26BX51/ON

Kurstermin: Samstag 30.05.26

Kursleitung: Dagmar Buxbaum

Samstag 30.05.26

Offline	05:30 Uhr	indiv. schnelles Gehen (evtl. draußen)
Online	06:00 Uhr ¹	Rezitation
	06:10 Uhr	Zazen, Kinhin, Zazen
Offline	07:30 Uhr	Vorbereiten des Frühstücks, Essen
Online	09:00 Uhr	Teisho, Zeit für Fragen
Offline	11:00 Uhr	Pause
Online	11:30 Uhr	Zazen
Offline	12:00 Uhr	Vorbereitung des Mittagessens, Essen, schnelles Gehen (evtl. draußen)
Online	14:00 Uhr	Zazen, Kinhin, Zazen
	15:10 Uhr	Möglichkeit zum Fragen stellen
Offline	15:30 Uhr	Teepause
Online	16:00 Uhr	Zazen, Kinhin, Zazen
Offline	17:30 Uhr	Abendessen vorbereiten, Essen
Online	18:30 Uhr	Zazen, offene Fragerunde/Mondo
	19:30 Uhr	Mondo, offene Fragerunde, Abendritual

„Offene Weite – nichts von heilig.“

(Bodhidharma)

¹ Bitte 5 Minuten vorher einwählen!