

Tagesablauf bei Zen in den Bergen

06:00 Wecken

06:30

I Zazen (3x) mit Dokusan

08:00

08:00 Frühstück

08:30 Samu, Vorbereitung Lunchpakete

09:00

I Wandern in Stille

15:30

alternativ: 10:00 – 11:30 Zazen (3x)
11:30 Lunch, Spaziergang
13:30 – 15:00 Zazen (3x)

16:00 Tee / Kaffee

16:30

I Zazen (3x) mit Dokusan

18:00

18:00 Abendessen und Pause

19:30

I Zazen (3x) mit Dokusan

21:00

21:30 zu Bett