

ZEN BUDDHISTISCHES ZENTRUM SCHWARZWALD



Beispiel Alltagszeitplan

Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Mo	Dienstag
5:00 Wecken 5:15 Han 5:30 Zazen 6:10 Kinhin 6:20 Zazen 7:00 Sutra-Rezitation 7:30 Körperzeit / Studium 8:45 Frühstück 10:00 Wochenüberblick, Arbeitstreffen 12:45 Arbeitsende 13:00 Buffet-Mittagessen	5:00 Wecken 5:15 Han 5:30 Zazen 6:10 Kinhin 6:20 Zazen 7:00 Sutra-Rezitation 7:30 Körperzeit / Studium 8:45 Frühstück 10:00 Arbeitstreffen 12:45 Arbeitsende 13:00 Buffet-Mittagessen	5:00 Wecken 5:15 Han 5:30 Zazen 6:10 Kinhin 6:20 Zazen 7:00 Sutra-Rezitation 7:30 Körperzeit / Studium 8:45 Frühstück 10:00 Arbeitstreffen 12:45 Arbeitsende 13:00 Buffet-Mittagessen	5:00 Wecken 5:15 Han 5:30 Zazen 6:10 Kinhin 6:20 Zazen 7:00 Sutra-Rezitation 7:30 Körperzeit / Studium 8:45 Frühstück 10:00 Arbeitstreffen 12:45 Arbeitsende 13:00 Buffet-Mittagessen	5:00 Wecken 5:15 Han 5:30 Zazen 6:10 Kinhin 6:20 Zazen 7:00 Sutra-Rezitation 7:30 Körperzeit / Studium 8:45 Frühstück 10:00 Arbeitstreffen 12:45 Arbeitsende 13:00 Buffet-Mittagessen	frei	6:00 Wecken 6:15 Han 6:30 Zazen 7:15 Sutra-Rezitation, anschl. Arbeitstreffen 9:00 Brunch 19:40 Han 19:55 Zazen 20:25 Intervall 20:30 Zazen 21:00 Gute Nacht
15:30 Arbeitstreffen 17:30 Arbeitsende 18:00 Abendessen 19:40 Han 19:55 Zazen 20:25 Intervall 20:30 Zazen 21:00 Gute Nacht	15:30 Arbeitstreffen 17:30 Arbeitsende 18:00 Abendessen 19:40 Han 19:55 Zazen 20:25 Intervall 20:30 Zazen 21:00 Gute Nacht	15:30 Arbeitstreffen 17:30 Arbeitsende 18:00 Buffet-Abendessen 19:40 Han 19:55 Zazen 20:25 Intervall 20:30 Zazen 21:00 Gute Nacht	15:30 Arbeitstreffen 17:30 Arbeitsende 18:00 Buffet-Abendessen 19:40 Han 19:55 Zazen 20:25 Intervall 20:30 Zazen 21:00 Gute Nacht	15:30 Arbeitstreffen 17:30 Arbeitsende 18:00 Vortrag lazy eve		

Vom Abendzazen (Han) bis einschließlich Frühstück schweigen wir. Danke!