

Tagesstruktur in der kursfreien Zeit

Tag für Tag ein guter Tag ...

5.00
Aufstehen
5.30
Zazen - Kinhin - Zazen - Kinhin - Zazen
7.05
Morgenrezitation
7.15
Säuberungsarbeiten etc.
8.00
Frühstück, Abwasch, Pause

9.30
Studium und Gespräch
10.45
Arbeitsbesprechung, Arbeit
12.30
Mittagessen, Abwasch
Pause

14.30
Arbeitsbesprechung, Arbeit
16.30
Pause

17.00
Zazen und Rezitation
17.45
Abendessen zubereiten
18.15
Abendessen, Abwasch,
Pause

19.30
Zazen - Kinhin - Zazen
20.45
Abendrezitation
21.30
Nachtruhe