

# 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