

# Tagesstruktur in der kursfreien Zeit

Tag für Tag ein guter Tag

5:00h

Aufstehen

5:30h

Sitzen (Zazen) – Gehmeditation (Kinhin) – Sitzen (Zazen)

6:40h

Rezitation und Lesung

7:00h

Säuberungsarbeiten (Soji)

7:30h

Frühstück – Abwasch

Pause

8:45h

Studium und Gespräch

10:00h

Arbeitszeit (Samu)

12:00h

Mittagessen und Abwasch

Pause

15:30h - 16:45h

Arbeitszeit (Samu)

17:00h

Sitzen (Zazen) und Rezitation

18:00h

Abendessen, Abwasch

Pause

19:30h

Sitzen (Zazen) – Gehmeditation (Kinhin) – Sitzen (Zazen)

20:40h

Abendrezitation

22:00h

Nachtruhe