

## **Freitag**

18:30 Begrüßung  
Tempelregeln  
Sutren-Rezitation

19:30 -  
20:40 Zen im Sitzen und  
Gehen (2x30 Min.)  
4 Gelöbnisse

22:00 Schlafen

## **Friday**

Opening Speech  
Temple Rules  
Chanting

Sitting Zen

4 Vows

Sleeping

## Samstag

## Saturday

05:45	Wecken	Wake up
06:00	4 Gelöbnisse 108 Niederwerfungen	4 vows Bowing
06:30	Sutren-Rezitation	Chanting
07:15- 07:50	Zen im Sitzen (1x35')	Zen meditation
08:00	Frühstück	Breakfast
08:40	Zen im Arbeiten (40')	Work period
10:30- 12:20	Zen im Sitzen und Gehen (3x30')	Zen meditation
12:30	Mittagessen	Lunch
14:30- 15:30	Dharma-Rede	Dharmatalk
15:30- 16:40	Zen im Sitzen und Gehen (2x30')	Zen meditation
17:00	Abendessen	Diner
18:30	Sutren-Rezitation	Chanting
19:30- 20:40	Zen im Sitzen und Gehen (2x30')	Zen meditation
	4 Gelöbnisse	4 vows
22:00	Schlafen	Sleep

## Sonntag

05:45 Wecken  
06:00 4 Gelöbnisse  
108 Niederwerfungen  
06:30 Sutren-Rezitation  
07:15 Zen im Sitzen und Gehen  
(1x35')  
08:00 Frühstück  
08:40 Zen im Arbeiten (40')  
10:30-12:20 Zen im Sitzen und Gehen  
(3x30')  
12:30 Mittagessen  
13:30-14:40 Zen im Sitzen und Gehen  
(2x30')  
4 Gelöbnisse  
Gesprächskreis  
Aufräumen

## Sunday

Wake up  
4 vows  
Bowling  
Chanting  
Zen meditation  
Breakfast  
Working meditation  
Zen meditation  
Lunch  
Zen meditation  
4 Great Vows  
Circle talk  
Clean up