



Kwan Um Zen Schule Deutschland e.V.

Zen Tag im Zen Zentrum Berlin

Samstag

05:45	Wecken	Wake up
06:00	4 Gelöbnisse 108 Niederwerfungen	4 Vows Bowing
06:30	Tempelregeln Sutren-Rezitation	Temple Rules Chanting
07:15- 07:45	Zen im Sitzen (1x30')	Zen Meditation
08:00	Frühstück	Breakfast
08:45	Zen im Arbeiten (40')	Work Period
10:30- 12:20	Zen im Sitzen und Gehen (3x30')	Zen Meditation
12:30	Mittagessen	Lunch
14:30 - 16:35	Zen im Sitzen und Gehen (3x 35')	Zen Meditation
17:00	Abendessen	Dinner
18:30	Sutren-Rezitation	Chanting
19:30- 20:40	Zen im Sitzen und Gehen (2x30')	Zen Meditation
	4 Gelöbnisse	4 Vows
22:00	Schlafen	Sleeping



Kwan Um Zen Schule Deutschland e.V.

Zen Tag im Zen Zentrum Berlin

Sonntag - Freitag

05:45	Wecken	Wake up
06:00	4 Gelöbnisse 108 Niederwerfungen	4 Vows Bowing
06:30	Sutren-Rezitation	Chanting
07:15- 07:45	Zen im Sitzen (1x30')	Zen Meditation
08:00	Frühstück	Breakfast
08:45	Zen im Arbeiten (40')	Work Period
10:30- 12:20	Zen im Sitzen und Gehen (3x30')	Zen Meditation
12:30	Mittagessen	Lunch
14:30 - 16:35	Zen im Sitzen und Gehen (3x 35')	Zen Meditation
17:00	Abendessen	Dinner
18:30	Sutren-Rezitation	Chanting
19:30- 20:40	Zen im Sitzen und Gehen (2x30')	Zen Meditation
	4 Gelöbnisse	4 Vows
22:00	Schlafen	Sleeping



Kwan Um Zen Schule Deutschland e.V.

Zen Tag im Zen Zentrum Berlin

Samstag

05:45	Wecken	Wake up
06:00	4 Gelöbnisse 108 Niederwerfungen	4 Vows Bowing
06:30	Sutren-Rezitation	Chanting
07:15- 07:45	Zen im Sitzen und Gehen (1x30')	Zen Meditation
08:00	Frühstück	Breakfast
08:45	Zen im Arbeiten (40')	Work Period
10:30- 11:40	Zen im Sitzen und Gehen (2x30')	Zen Meditation
11.40- 12.00	Gesprächskreis	Circle Talk
12:20	Gelübdezeremonie und Zeremonie zu Amtseinführung des Selbstverwaltungsteam	Precepts Ceremony
13:30	Mittagessen	Lunch

Aufräumen

Ende