



Freitag/Friday, 1.6.2018

18:30	Sutren-Rezitation	Chanting
19:30- 21:20	Zen im Sitzen und Gehen (3 x 30 Min)	Zen meditation
	4 Gelöbnisse	4 vows
22:00	Schlafen	Sleep

Samstag/Saturday, 2.6.2018

05:45	Wecken	Wake up
06:00	4 Gelöbnisse 108 Niederwerfungen	4 Vows Bowing
06:30	Eröffnungsrede Tempelregeln Sutren-Rezitation	Opening Speech Temple Rules Chanting
07:50	Zen im Sitzen (30 Min)	Zen meditation
08:30	Frühstück	Breakfast
09:30	Zen im Arbeiten (30 Min)	Work period
10:40- 11:50	Zen im Sitzen und Gehen (2 x 30 Min)	Zen meditation
12:00	Mittagessen - Pause -	Lunch
14:00- 16:30	Zen im Sitzen und Gehen (4 x 30 Min)	Zen meditation
17:00	Abendessen - Pause -	Dinner
18:30	Sutren-Rezitation	Opening Speech
19:30- 20:40	Zen im Sitzen und Gehen (2 x 30 Min)	Zen meditation
	4 Gelöbnisse	4 vows
22:00	Schlafen	Sleep

Sonntag/Sunday, 3.6.2018

05:45	Wecken	Wake up
06:00	4 Gelöbnisse 108 Niederwerfungen	4 vows Bowling
06:30	Sutren-Rezitation	Chanting
07:20	Zen im Sitzen und Gehen (2x25 Min)	Zen meditation
08:30	Frühstück	Breakfast
09:30	Zen im Arbeiten (30 Min)	Work period
10:40- 11:50	Zen im Sitzen und Gehen (2 x 30 Min)	Zen meditation
12:00	Mittagessen - Pause -	Lunch
14:45- 17:15	Zen im Sitzen und Gehen (4 x 30 Min)	Zen meditation
17:45	Abendessen - Pause -	Dinner
18:30	Sutren-Rezitation	Chanting
19:30- 20:40	Zen im Sitzen und Gehen (2 x 30 Min)	Zen meditation
	4 Gelöbnisse	4 vows
22:00	Schlafen	Sleep

Montag/Monday, 4.6.2018

05:45	Wecken	Wake up
06:00	4 Gelöbnisse 108 Niederwerfungen	4 vows Bowling
06:30	Sutren-Rezitation	Chanting
07:20	Zen im Sitzen und Gehen (2x25 Min)	Zen meditation
08:30	Frühstück	Breakfast
09:30	Zen im Arbeiten (30 Min)	Work period
10:40- 11:50	Zen im Sitzen und Gehen (2 x 30 Min)	Zen meditation
12:00	Mittagessen - Pause -	Lunch
14:45- 17:15	Zen im Sitzen und Gehen (4 x 30 Min)	Zen meditation
17:45	Abendessen - Pause -	Dinner
18:30	Sutren-Rezitation	Chanting
19:30- 20:40	Zen im Sitzen und Gehen (2 x 30 Min)	Zen meditation
	4 Gelöbnisse	4 vows
22:00	Schlafen	Sleep

Dienstag/Tuesday, 5.6.2018

05:45	Wecken
06:00	4 Gelöbnisse 108 Niederwerfungen
06:30	Sutren-Rezitation
07:20	Zen im Sitzen und Gehen (2x25 Min)
08:30	Frühstück
09:30	Zen im Arbeiten (30 Min)
10:00-11:50	Zen im Sitzen und Gehen (3 x 30 Min)
12:00	Mittagessen - Pause -
14:00-16:30	Dharmarede Zen im Sitzen und Gehen
17:00	Abendessen - Pause -
18:30	Sutren-Rezitation
19:30-20:40	Zen im Sitzen und Gehen (2 x 30 Min) 4 Gelöbnisse
22:00	Schlafen

Mittwoch/Wednesday, 6.6.2018

05:45	Wecken	Wake up
06:00	4 Gelöbnisse 108 Niederwerfungen	4 vows Bowng
06:30	Sutren-Rezitation	Chanting
07:20	Zen im Sitzen und Gehen (2x25 Min)	Zen meditation
08:30	Frühstück	Breakfast
09:30	Zen im Arbeiten (30 Min)	Work period
10:40- 11:50	Zen im Sitzen und Gehen (2 x 30 Min)	Zen meditation
12:00	Mittagessen - Pause -	Lunch
14:45- 17:15	Zen im Sitzen und Gehen (4 x 30 Min)	Zen meditation
17:45	Abendessen - Pause -	Dinner
18:30	Sutren-Rezitation	Chanting
19:30- 20:40	Zen im Sitzen und Gehen (2 x 30 Min)	Zen meditation
	4 Gelöbnisse	4 vows
22:00	Schlafen	Sleep

Donnerstag/Thursday, 7.6.2018

05:45	Wecken	Wake up
06:00	4 Gelöbnisse 108 Niederwerfungen	4 vows Bowng
06:30	Sutren-Rezitation	Chanting
07:20	Zen im Sitzen und Gehen (2x25 Min)	Zen meditation
08:30	Frühstück	Breakfast
09:30	Zen im Arbeiten (30 Min)	Work period
10:40- 11:50	Zen im Sitzen und Gehen (2 x 30 Min)	Zen meditation
12:00	Mittagessen - Pause -	Lunch
14:45- 17:15	Zen im Sitzen und Gehen (4 x 30 Min)	Zen meditation
17:45	Abendessen - Pause -	Dinner
18:30	Sutren-Rezitation	Chanting
19:30- 20:40	Zen im Sitzen und Gehen (2 x 30 Min)	Zen meditation
	4 Gelöbnisse	4 vows
22:00	Schlafen	Sleep

Freitag/Friday, 8.6.2018

05:45	Wecken	Wake up
06:00	4 Gelöbnisse 108 Niederwerfungen	4 vows Bowng
06:30	Sutren-Rezitation	Chanting
07:20	Zen im Sitzen und Gehen (2x25 Min)	Zen meditation
08:30	Frühstück	Breakfast
09:30	Zen im Arbeiten (30 Min)	Work period
10:30- 11:00	Zen im Sitzen (30 Min)	Zen meditation
	4 Gelöbnisse	4 vows
11:05	Gesprächskreis	Circle Talk
12:00	Mittagessen	Lunch
	Aufräumen und Vorbereitung	Clean up and Preparation
14:00	Gelübdezeremonie	Precepts Ceremony