

## Zen-Tag

am 22. August 2020

09.45 Uhr	Eintreffen
10.00 Uhr	Begrüßung und Lesung
10.15 - 12.00 Uhr	Zen im Sitzen (3x30 Min)
12.00 - 14.00 Uhr	Mittagessen (außerhalb des ZZB)
14.15 - 16.00 Uhr	Zen im Sitzen (3x30 Min)
16.00 Uhr	Sutra mit Glocke
	Rezitation der Vier Großen Gelöbnisse
danach	Gesprächsrunde
16.30 Uhr	Ende