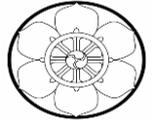


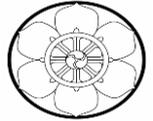
Donnerstag/Thursday

18:30	Eröffnungsrede Tempelregeln Sutren-Rezitation	Opening Speech Temple Rules Chanting
19:30 - 20:40	Zen im Sitzen und Gehen (2x30 Min.)	Sitting
	4 Gelöbnisse	4 Vows
22:00	Schlafen	Sleeping



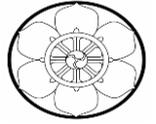
Freitag/Friday

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 (3x35')	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	Sleep



Samstag/Saturday

05:45	Wecken	Wake up
06:00	4 Gelöbnisse 108 Niederwerfungen	4 vows Bowling
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	Dharma Vortrag Zen im Sitzen und Gehen	Dharma talk 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	Sleep



Sonntag/Sunday

05:45	Wecken	Wake up
06:00	4 Gelöbnisse 108 Niederwerfungen	4 vows Bowing
06:30	Sutren-Rezitation	Chanting
07:15	Zen im Sitzen und Gehen (1x30')	Zen meditation
08:00	Frühstück	Breakfast
08:45	Zen im Arbeiten (40')	Working meditation
10:30- 12:20	Zen im Sitzen und Gehen (3x30')	Zen meditation
12:30	Mittagessen	Lunch
13:30	Zen im Sitzen und Gehen (2x30')	Zen meditation
14:40	4 Gelöbnisse	4 vows
danach	Gesprächskreis Aufräumen	Circle talk