

**KÖLN ZOOM ZEN**

**MIT ALMA POTTER JDPSN. 4.JULI 2020**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **9:00** | **EINLEITUNG. VORLESUNG.**  **ERKLÄRUNG: BREAK-OUT SESSION FÜR KONG-AN.** |  |
| **9:30** | **ZEN---SITZEN** | **KONG-AN INTERVIEW START**  **BREAK-OUT SESSION BIS ENDE.** |
| **10:00** | **MEDITATION IM GEHEN… ODER TEE TRINKEN ODER PAUSE UND BEINE STRECKEN.** |  |
| **10:10** | **ZEN---SITZEN** |  |
| **10:40** | **MEDITATION IM GEHEN… ODER TEE TRINKEN ODER PAUSE UND BEINE STRECKEN.** |  |
| **11:10** | **ZEN---SITZEN** |  |
| **11:40** | **MEDITATION IM GEHEN… ODER TEE TRINKEN ODER PAUSE UND BEINE STRECKEN.** |  |
| **11:50** | **ZEN-- SITZEN** |  |
| **12:20** | **HERZ SUTRA DEUTSCH**  **4 GROSSE GELÖBNISSE** |  |
| **12:35**  **13:35** | **GESPRACHS RUNDE:**  **THEMA: FREIHEIT**  **ENDE** |  |