



BUDDHISTISCHES ZENTRUM SCHEIBBS

Tagesplan Rohatsu

04:00 Beginn (informeller Beginn)

04:40 Wecken

05:00 Tee

05:10 – 05:35 Zazen

05:45 – 06:10 Zazen

06:30 – 06:55 Zazen / Rezitation

06:55 – 07:15 Saubermachen und Frühstückszubereitung

07:15 – 08:00 Frühstück

08:00 – 09:00 Pause

09:00 – 10:00 Samu / Arbeit

10:05 – 10:30 Zazen

10:50 – 11:15 Zazen

11:30 – 11:55 Zazen

12:15 – 13:00 Mittagessen und Abwasch

13:00 – 14:00 Pause

14:00 – 15:15 Spaziergang

15:20 – 15:40 Tee

15:50 – 16:15 Zazen

16:25 – 16:50 Zazen

17:00 – 17:20 Zazen

Buddhistisches Zentrum Scheibbs
Ginselberg 12 · 3270 Scheibbs/Neustift
Tel. +43 (0) 7482 424 12 · Mobil +43 (0) 699 190 496 36
bz.scheibbs@gmx.at · www.bzs.at



BUDDHISTISCHES ZENTRUM SCHEIBBS

17:40 – 18:40 Abendessen und Abwasch

18:40 – 19:15 Pause

19:15 – 19:40 Zazen

19:50 – 20:15 Zazen

20:25 – 20:50 Zazen

21:00 Tee / Keks

Buddhistisches Zentrum Scheibbs
Ginselberg 12 · 3270 Scheibbs/Neustift
Tel. +43 (0) 7482 424 12 · Mobil +43 (0) 699 190 496 36
bz.scheibbs@gmx.at · www.bzs.at