



BUDDHISTISCHES ZENTRUM SCHEIBBS

Tagesplan

Zen Einführung 1. Tag

05:30 Wecken

05:50 Tee / Zendo

06:00 – 06:15 Zazen

06:15 – 06:25 Kinhin

06:25 – 06:40 Zazen

Pause

07:00 – 07:45 Frühstück

07:45 – 08:45 Pause

08:45 – 09:45 Samu

Pause

10:00 – 11:30 Vortrag

Pause

11:45 – 12:00 Zazen

12:15 – 13:00 Mittagessen

13:00 – 14:15 Pause

14:15 – 15:15 Spaziergang

Pause

15:30 – 16:00 Gespräch

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

Pause

16:30 – 16:50 Zazen

16:50 – 17:00 Kinhin

17:00 – 17:30 Zazen

Pause

18:00 – 18:45 Abendessen

20:00 – 20:20 Zazen

20:20 – 20:30 Kinhin

20:30 – 20:50 Zazen

21:10 Tee, Kaichin

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