

Tagesablauf Sesshin im Kiental

| | |
|-------|--|
| 05.20 | Wecken |
| 06.00 | Zazen / Körperübungen |
| 08.00 | Frühstück |
| 08.45 | Samu |
| 09.20 | Zazen |
| 09.30 | Teisho |
| 10.30 | Zazen / Dokusan |
| 12.30 | Mittagessen |
| 14.30 | Zazen / Körperübungen |
| 15.00 | Zazen / Dokusan |
| 16.00 | Intervall |
| 16.30 | Zazen / Dokusan |
| 17.30 | Intervall |
| 17.40 | Gelegenheit zur Liturgie oder Kinhin im Freien |
| 18.20 | Zazen für alle |
| 18.30 | Abendessen |
| 20.00 | Zazen / Dokusan |
| 21.30 | Freiwilliges Zazen |