

PROGRAMMA

Datum 23-sep
Vervangt: -

Vrijdag 17 december

14:30	Aankomst
16:00	Welkom en inleiding, praktische zaken en afspraken
17:00	Zazen en kinhin
18:00	Broodmaaltijd
19:30	Zazen en kinhin
21:00	Vier geloften + drie buigingen
21:15	Thee
22:00	Lichten uit

Zaterdag 18 december

06.00	Wekken en opstaan
06:15	Thee/koffie
06.30	Hart sutra en Zazen
08.00	Ontbijt
09.00	Zazen
09.30	Dharmales
10.30	Zazen
11.00	Koffie, thee
11.30	Zazen en kinhin
12.30	Warme maaltijd
14:00	Zazen en kinhin
15.00	Wandelen / sporten
16.00	Thee/koffie
17.00	Zazen en kinhin
18.00	Broodmaaltijd
19.30	Zazen met daisan
21.00	Vier geloften, drie buigingen
21.15	Thee
22.00	Lichten uit

Zondag 19 december

06.00	Wekken en opstaan
06:15	Thee/koffie
06.30	Hart sutra en Zazen
08.00	Ontbijt
09.00	Zazen
09.30	Dharmales
10.30	Zazen
11.00	Koffie, thee
11.30	Zazen en kinhin
12.30	lunch: broodmaaltijd
14:00	Zazen en kinhin
15:00	Wrap-up
15:30	Afsluiting en afscheid