

PROGRAMMA

Vrijdag 17 december

14:30	Aankomst
16:00	Welkom, inleiding, praktische zaken en afspraken
17:00	Zazen (2x) en kinhin
18:00	Broodmaaltijd
19:30	Zazen (3x) 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	Zazen (3x) en sutra recitatie
08.15	Ontbijt
09.00	Pauze (koffie en thee)
09.30	Dharmales
10.30	Zazen (1x)
11.00	Pauze (koffie en thee)
11.30	Zazen (2 x) en kinhin
12.30	Warme maaltijd
14:00	Wandelen / sporten
15.00	Zazen (2x) en kinhin
16.00	Pauze (koffie en thee)
17.30	Zazen (1x)
18.00	Broodmaaltijd
19.30	Zazen (3x) en kinhin en 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	Zazen (3x) en en sutra recitatie
08.15	Ontbijt
09.00	Pauze (koffie en thee)
09.30	Dharmales
10.30	Zazen (1x)
11.00	Pauze (koffie en thee)
11.30	Zazen (2x) en kinhin
12.30	lunch: broodmaaltijd
14:00	Zazen (2x) en kinhin
15:00	Evaluatie
15:30	Afsluiting en afscheid