

PROGRAMMA

(versie #3)

Vrijdag 29 april

| | |
|-------|--|
| 16:00 | Aankomst |
| 17:00 | Welkom, inleiding, praktische zaken en afspraken |
| 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 |

Zaterdag 30 april

| | |
|-------|--------------------------------|
| 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 1 mei

| | |
|-------|----------------------------------|
| 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 |