



Tagesablauf Rohatsu

6.00 Uhr Zazen

(6.30 KinHin - 6.40 Zazen - 7.10 KinHin - 7.15 Zazen - 7.45 Rezitation)

8.00 Uhr Frühstück

8.45 Uhr Zazen

9.15 Uhr Teepause

10.00 Uhr Yoga

11.00 Uhr Kochen

12.00 Uhr Mittagessen

15.00 Uhr DoanRyu

15.30 Uhr Tee

16.00 Uhr Zazen

16.25 Uhr KinHin im Freien

16.55 Uhr Zazen

17.25 Uhr KinHin

17.35 Uhr Shodoka

18.00 Uhr Abendessen

19.45 Uhr Zazen

(20.15 KinHin - 20.20 Zazen - 20.50 KinHin - 21.00 Tee, Buddham Saranam)

21.15 Uhr Ende