

# Zendo Stäfa

## Übungstag

### Programm

10.00	Eintreffen / Austausch
10.15	Rezitation
10.30 – 12.00	Zazen (jeweils 25´ mit KinHin dazwischen)
12.00	Mittagessen / Intervall (im Schweigen)
13.30 – 14.30	Körperübung / Zazen
14.30	Vortrag / Hinweise
15.00	Intervall / Früchte, Tee (im Schweigen)
15.20 – 16.20	Zazen / Austausch oder Einzelgespräch
16.20	Rezitation / Abschluss
16.30	Schluss



Blumenbeet beim Zendo