

# Zendo Stäfa

## Tages-Zazenkai

### Programm

09.30	Eintreffen / Austausch / Einführung
09.45	Rezitationen
10.00 – 11.00	Zazen (25' mit KinHin dazwischen)
11.00	Intervall / Tee / Früchte (im Schweigen)
11.15 – 11.55	Teisho (Textbetrachtung)
12.00 – 13.00	Zazen
13.00	Mittagessen / Intervall
14.15 – 15.45	Zazen / Dokusan (Einzelgespräch)
15.45	Intervall / Tee
16.10 – 17.20	Zazen (Dokusan)
17.20	Rezitationen / Abschluss
17.30	Schluss



Liegender Buddha im Zendo