

Schema zenweekend zaterdag en zondag

| | |
|-------|---|
| 10.00 | introdactie en instructies |
| 10.30 | Hart soetra zazen kinhin zazen kinhin |
| 12.00 | Dharma talk kinhin zazen |
| 13.00 | lunch in stilte |
| 14.00 | Maitri soetra, Om mani pad me hum zazen kinhin zazen |
| 15.10 | tea pauze |
| 15.30 | dokusan (zaterdag)/vragen (zondag) kinhin |
| 16.30 | zazen om mani padme hum |
| 17.00 | afsluiting |

Schema zenweekend zaterdag en zondag

| | |
|-------|---|
| 10.00 | introdactie en instructies |
| 10.30 | Hart soetra zazen kinhin zazen kinhin |
| 12.00 | Dharma talk kinhin zazen |
| 13.00 | lunch in stilte |
| 14.00 | Maitri soetra, Om mani pad me hum zazen kinhin zazen |
| 15.10 | tea pauze |
| 15.30 | dokusan (zaterdag)/vragen (zondag) kinhin |
| 16.30 | zazen om mani padme hum |
| 17.00 | afsluiting |