

Schema zenweekend zaterdag en zondag

9.30	Inloop, koffie en thee
10.00	introductie, lichaams oefeningen
10.20	Hart soetra zazen kinhin zazen kinhin
11.35	Dharma talk kinhin zazen
12.45	lunch in stilte
14.00	Om mani pad me hum zazen (houding controleren) kinhin zazen
15.10	thee pauze
15.30	zazen kinhin zazen (dokusan)
16.30	thee, om mani pad me hum
17.00	afsluiting