

ZAZENKAI BEI DEN BENEDIKTINERN IN FISCHINGEN  
Ein Übungstag für Zenmeditierende

---

08.30	Begrüßung, Vorstellrunde, Tagesorganisation
09.00	Zazen 25' Anfangsritual Zazen 25'
10.00- 10.20	Pause
10.30	Zazen 3 x 25'
12.00	Mittagessen
13.30	Zazen 3 x 25'
15.00- 15.20	Pause
15.30- 17.00	Zazen 3 x 25' Abschlussritual