

Basis-Kloster-Wochenplan

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
04:00	Wecken	Wecken	Wecken	Wecken	Wecken	Wecken	Wecken
4.30 - 5.15	Zazen	Zazen	Zazen	Zazen	Zazen	Zazen	Zazen
5.30- 6.15	Zazen	Zazen	Zazen	Zazen	Zazen	Zazen	Zazen
06:15-06:55	Rezitation	Rezitation	Rezitation	Rezitation	Rezitation	Rezitation	Rezitation
7.00 - 7.25	Soji	Soji	Soji	Soji	Soji	Soji	Soji
7.25 - 7.50	Körperübung	Körperübung	Körperübung	Körperübung	Körperübung	Körperübung	Körperübung
07:50	Frühstück - Besprechung	Frühstück - Besprechung	Frühstück - Besprechung	Frühstück - Besprechung	Frühstück - Besprechung	Frühstück - Besprechung	Frühstück - Besprechung
9.00 -12.00	SAMU	SAMU	SAMU	SAMU	SAMU	SAMU	SAMU
12.00	Mittagessen - Pause	Mittagessen - Pause	Mittagessen - Pause	Mittagessen - Pause	Mittagessen - Pause	Mittagessen - Pause	Mittagessen - Pause
14.45 - 17.30	SAMU	SAMU	SAMU	SAMU	Jin Shin Jyutsu SAMU	SAMU	SAMU
17.30	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen
19.00 - 19.45	Zazen	Dharma- Gesprächsrunde	19.00 - 20.15 offene Meditation	Studienzeit	Zazen	Zazen	Zazen
22.00	Nachtruhe	Nachtruhe	Nachtruhe	Nachtruhe	Nachtruhe	Nachtruhe	Nachtruhe

Andere Elemente der Übungspraxis (z. B. Teezeremonie) oder weitere Zazen-Zeiten werden im jeweils aktuellen Wochen- und Monatsplan eingeteilt.