



Tagesplan

(Geheilte Tage des Erinnert-seins)

06.45	Wecken Toilette, Kaffee	Stabglocke (.....) individuell
07.15	Morgenritual	Mantra «Die grossen Versprechen», Verneigung
07.15 – 07.55	Portal 1 (40 Min.)	
08.00 – 08.20	Frühstück Abwasch	Vorbereitung individuell individuell
08.20 – 09.15	Hausarbeit	betten, Bäder/Stube/Raum der Stille putzen (in Absprache)
09.15 – 09.55	Portal 2 (40 Min.)	Einstimmung/Input EM
10.00 – 11.15	"Sport"	Gem. "freiwilligem" Programm, danach Duschen
11.15 – 11.55	Portal 3 (40 Min.)	Lesung (.....)
12.00 – 12.15	Kochen	Verantwortliche siehe Essensplan
12.15 – 12.45	Essen Abwasch	«Die fünf Betrachtungen» / Lesung (.....) Verantwortliche siehe Essensplan
12.45 – 14.30	Pause	
14.30 – 15.10	Portal 4 (40 Min.)	Einstimmung/Input EM
15.15 – 16.30	Gehmeditation	In der Natur gem. "freiwilligem" Programm
16.30 – 17.10	Portal 5 (40 Min.)	Lesung (.....)
17.15 – 17.30	Austausch	Fragen/Erlebnisse
17.30 – 18.00	Mantras	Hören oder mitsingen
18.00 – 18.30	Kochen	Verantwortliche siehe Essensplan
18.30 – 19.00	Essen Abwasch/Vorkochen	«Die fünf Betrachtungen» / Lesung (.....) Verantwortliche siehe Essensplan
19.00 – 19.45	Pause	
19.45 – 20.25	Portal 6 (40 Min.)	Einstimmung/Input EM
20.25	Nachritual	Lied auf Zazen (Marco, alle)
20.40	freiwillige Meditation	Verneigung
21.00	Nachtruhe	