

# Zeitplan Kesa-Nähen

## Ankunftstag Donnerstag

17.30 Ankunft  
18.00 Abendessen  
18.30 Briefing  
20.10 Zazen  
21.00 Nachtruhe

## Freitag-Samstag

03.40 Uhr Wecken  
04.10 Zazen (04.05 auf dem Zafu)  
05:00 Kinhin  
05:10 Zazen  
06.05 Uhr Frühstück  
07.10 Kesa-Nähen  
11.10 Zazen  
12.05 Uhr Mittagessen  
13.10 Kesa Nähen  
16:10 Zazen  
17.00 Samu  
18.05 Uhr Abendessen  
19.10 Zazen  
20.00 Kinhin  
20.10 Zazen  
Nachtruhe

## Sonntag

03.40 Uhr Wecken  
04.10 Zazen (04.05 auf dem Zafu)  
05:00 Kinhin  
05:10 Zazen  
06.05 Uhr Frühstück  
07.00 Uhr Samu  
08.00 Uhr Abschlussrunde  
08.30 Uhr Ende