



# Tagesplan

(Geheilte Tage des Erinnert-seins)

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