

Programma zomerweek Zen op Terschelling

Zondag 4 augustus

15.00 Kennismaking, programma, praktische zaken
15.30 Eerste meditatie instructie voor 'beginners'
16.30 vrij
17.30 2 x zazen (optioneel voor beginners)
18.30 diner
19.30 3 x zazen

Maandag 5 t/m donderdag 8 augustus

07.00 2x zazen (optioneel voor beginners)
08.00 ontbijt
09.15 1x zazen
09.35 Inleiding
10.15 Koffie/thee
10.45 2 x zazen
11.45 Vragen algemeen
12.00 Vragen en extra uitleg/instructie voor beginners

17.30 2x zazen (optioneel voor beginners)
18.30 diner
19.30 3 x zazen

Zaterdag 9 augustus

07.00 2x zazen (optioneel voor beginners)
08.00 ontbijt
09.15 1x zazen
09.35 Inleiding en afsluiting
10.15 Koffie/thee
11.00 Afscheid.

Het is prettig als je ook de laatste dag helemaal meedoet tot 11.00 u.

Elke dag om 12.00 uur is er voor iedereen die wil, extra tijd om in te gaan op vragen of op andere zaken die behulpzaam kunnen zijn voor je in de cursus.