

Programma zomerweek Zen op Terschelling 2022

Donderdag 25 augustus

16.00 Kennismaking, programma, praktische zaken
16.30 Eerste meditatie instructie voor 'beginners' + 15 minuten zazen.
18.00 1 x zazen (optioneel voor beginners)
18.30 diner
20.00 3 x zazen

Vrijdag 26 t/m maandag 29 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
20.00 3 x zazen

Dinsdag 30 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 extra tijd ingeruimd voor degenen met minder ervaring, om in te gaan op vragen of op andere zaken die behulpzaam of nodig kunnen zijn voor je in de week.