

Dag van aankomst		17:00	<i>Aankomst, onthaal</i>
	☪	18:00	<i>Avondmaal</i>
		19:00	Verwelkoming en Informatie
		19:30 - 20:45	Zit-, wandel- en zitmeditatie
		21:00 - 21:30	Zitmeditatie (facultatief)

Andere dagen		06:00	Opstaan
		06:30 - 07:45	Zit-, wandel- en zitmeditatie
		07:45 - 07:50	Gelofte aan de mensheid
	☪	08:00	<i>Ontbijt</i>
		09:15 - 10:30	Zit-, wandel- en zitmeditatie
		10:30 - 11:00	<i>Thee- en koffiepauze</i>
		11:00 - 11:40	Toespraak door Ton
		11:40 - 12:20	Wandel- en zitmeditatie
	☪	12:30	<i>Middagmaal</i>
		14:00 - 14:30	Oefenen zang sutra's
		14:30 - 15:45	Zit-, wandel- en zitmeditatie
		15:45 - 16:15	<i>Thee- en koffiepauze</i>
		16:15 - 17:30	Zit-, wandel- en zitmeditatie
		17:30 - 17:45	Zingen sutra's
	☪	18:00	<i>Avondmaal</i>
		19:30 - 20:45	Zit-, wandel- en zitmeditatie
		21:00 - 21:30	Zitmeditatie (facultatief)

Zondag		06:00	Opstaan
		06:30 - 07:45	Zit-, wandel- en zitmeditatie
		07:45 - 07:50	Gelofte aan de mensheid
	☪	08:00	<i>Ontbijt</i>

Vriendschapsdag		08:30 - 09:10	<i>Aankomst / Onthaal</i>
		09:15 - 10:30	Zit-, wandel- en zitmeditatie
		10:30 - 11:00	<i>Thee- en koffiepauze</i>
		11:00 - 11:40	Toespraak door Ton
		11:40 - 12:20	Wandel- en zitmeditatie
	☪	12:30	<i>Middagmaal</i>
		14:00 - 14:30	Oefenen zang sutra's
		14:30 - 15:45	Zit-, wandel- en zitmeditatie
		15:45 - 16:00	Zingen van Sutra's
		16:00 - 17:00	<i>Receptie, thee, koffie, versnapering</i>
	17:00	<i>Einde vriendschapsdag</i>	
	17:00 - 17:45	Opruimen	
	17:45	Einde sesshin	

Lokalen:	<input type="checkbox"/> Zendo	:	gelijkvloers	
	<input type="checkbox"/> Sutra's oefenen en zingen	:	in de zendo	
Opmerking	<input type="checkbox"/> Refter voor ontbijt, middagmaal en avondmaal	:	gelijkvloers	lokaal C0.001
	<input type="checkbox"/> Living voor onthaal, koffie/thee, receptie	:	gelijkvloers	
	<input type="checkbox"/> Slaapkamers	:	Verdieping 1, 2, 3	lokalen A1/A2/A3.xxx
	<input type="checkbox"/> We doorbreken de stilte bij het onthaal en de receptie, een zachte babbel bij afscheid			
	<input type="checkbox"/> Het programma wordt vrij strikt gevolgd			