



## Elvonulások - Összehasonlító táblázat

	Zen tábor	Középhaladó elvonulás	Haladó elvonulás	Intenzív hét (kijelölés)
Ébresztő	04:40	03:40	03:40	03:40
Étkezések (vegetáriánus)	3 félig formális	3 formális	3 formális	3 formális
Meditáció	4x40' (reggel, este)	5x40' (reggel, délután, este)  2x45' (délelőtt)	8x50'	12x50'  utolsó nap 15x50'
Délelőtti foglalkozás	munkaidő, meditáció	munkaidő, meditáció	munkaidő, meditáció	munkaidő, meditáció
Ételfelajánló szertartás	11:00	11:00	11:00	11:00
Délutáni foglalkozás	erdei séta, beszélgetés	meditáció	meditáció	meditáció
Vacsora	17:30	17:00	17:00	17:00
Esti Éneklés	19:00	18:30	18:30	18:30
Csendgyakorlat	nincs	van	van	van
Kóan interjú	nincs	van	van	van
Digitális eszközök használata	ellenjavalt, gyakorlatok környezetében tiltott	tiltott	tiltott	tiltott
Dharma beszéd	nincs	van	van	van
Bemutató beszélgetés	van	nincs	nincs	nincs
Körbeszélgetés	van	van	van	nincs