



# Kido

10:00	4 Gelöbnisse Begrüßung und Einführung	<i>4 Vows Welcome and Introduction</i>
10:15 - 12:30	Kido Zen im Sitzen Herzsutra	<i>Kido Sitting Heart sutra</i>
12:45	Mittagessen	<i>Lunch</i>
14:30 -17:00	Kido Zen im Sitzen Herzsutra	<i>Kido Sitting Heart sutra</i>
	4 Gelöbnisse Gesprächskreis Aufräumen	<i>4 Vows Circle Talk Clean up</i>
17:30	Ende	<i>End</i>