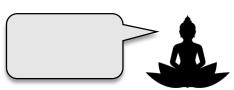
MEDITATION-JOURNAL von



WOCHENTAG, DATUM, UHRZEIT:
SETTING:
WARM UP:
VOR DER MEDITATION - CLEAR YOUR MIND:
NACH DER MEDITATION - CLEAR YOUR MIND:
AWAKENING:
LEARNINGS & Tipps für die nächsten Meditationen: