

# TAGEBUCH

## Mein Meditationslauf

Probieren Sie die Iamon-Technik täglich während des Laufens ein, zwei, drei Minuten aus. Notieren Sie, was Ihnen durch den Kopf geht ...



1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.

19.

20.

21.

22.

23.

24.

25.

26.

27.

28.