

PACKLISTE

LIVING YOGA RETREAT 2024

KLEIDUNG FÜR YOGA & FREIZEIT

- Bequeme Kleidung für Yogapraxis und Meditationen
- Warme Kleidung: Wollpullover, Jacken und Socken
- Regen- und Windjacke
- Sport- oder Trekkingschuhe für Spaziergänge

UNTERLAGEN

- Reisepass (**ID nicht ausreichend** - [Infolink](#))
- Führerschein
- EC-/Kreditkarte
- Krankenversicherung
- Auslandskrankenversicherung
- Zug-/Flugtickets
- Notfall-Telefonnummern

REISEAPOTHEKE

- Persönliche Medikamente
- ggfls. Schmerzmittel
- Pflaster
- Desinfektionsspray

YOGAMATTE & HILFSMITTEL

- Persönliche Yogamatte (*falls du keine hast, lass es uns wissen*)
- Hilfsmittel wie Blöcke, Kissen oder Decken

HYGIENEARTIKEL

- Bade- und Handseife
- Shampoo und Conditioner
- Zahnbürste und Zahnpasta
- Deo
- Sonnenschutzmittel
- Damenhygieneartikel
- Hautcreme
- Bürste/Kamm
- Kontaktlinsen & Pflegemittel

SONSTIGES

- Wiederbefüllbare Wasserflasche
- Handy & Ladekabel
- Adapter für Schottland
- Bücher/e-Reader
- Sonnenbrille
- Tagebuch, Notizbuch & Schreibzeug
- Leichte Wolldecke
- Kleine Taschenlampe