

Ausrüstungsliste

Bekleidung und Anderes

- Tagesrucksack
- Leichte Wander- / Bergschuhe, wasserdicht
- Wetterfeste Bekleidung für Tageswanderungen
- Trinkflasche
- Sonnenschutz (Creme, Brille, Kappe)
- Turnschuhe, Hausschuhe

Sonstiges

- Yogamatte
- Yogakissen
- Yogablock
- Leichte Decke / Tuch
- Evtl. Kopfunterlage
- Bequeme Kleidung für die Yogastunde
- Sitzunterlage für draußen

Vorsorge/ Gesundheit/ Notfall

- Rucksackapotheke
- falls notwendig, eigene Medikamente
- Personalausweis/e-Card