

BEKLEIDUNG

- Wanderhose
- Bequeme und trockene Kleidung für die Yoga Einheit
- Warme Kleidung (Zwiebelschalenprinzip)
- Wechselwäsche
- Haube/Stirnband
- Sonnenbrille
- Wanderschuhe (knöchelhoch oder über Knöchel)

TECHNISCHE AUSRÜSTUNG

- Rucksack
- Yogamatte
- Großes Badehandtuch (als Yogazubehör für die Praxis)
- Stirnlampe mit Ersatzbatterien

DIVERSES

- Sonnencreme, Lippenchutz
- Trinkflasche (mindestens 1 Liter)
- Snack für den Tag (Müsliriegel, Obst, Nüsse, Jausenbrot usw.)
- Persönliche Medikamente
- Mobiltelefon
- Bargeld