

## YOGA RETREAT

# Packliste

- Eigene Yogamatte
- Ein Journal oder kleines Büchlein für Gedanken
- 1-2 Bücher oder Zeitschriften
- Dicke Socken
- Tigerbalm um Verspannungen zu lösen
- Flip-Flops oder Birkenstocks
- Kleiner Rucksack für Ausflüge/Wanderungen
- Kulturtasche mit Hygieneartikeln
- Trinkflasche
- Kleine Snacks z.B. Müsliriegel oder etwas Schoki für die Seele
- Kuschelige Jogginghose
- Ein Yoga-Outfit für jeden Tag + 1-2 Oberteile extra
- Warmen Pulli für die Abschlussentspannung
- ggf. Badesachen
- Ohropax für die Nacht
- Playlist deiner Lieblings-Meditationen und Yoga-Songs + Kopfhörer
- ggf. Badesachen
- Ohropax für die Nacht
- 2 Outfits für An- und Abreise  
(dazwischen wirst du eh nur in  
deinen Yoga-Klamotten  
rumlaufen ;-))