

Packliste + Infos Wanderretreat Elbsandsteingebirge 2024

Kleidung/ Hygieneartikel

- Lange Hose (Sporthose), kurze Hose
- Socken
- Unterwäsche
- T-Shirts/ Tops (atmungsaktiv)
- Langarmshirt / wärmende Schicht (je nach Wetter)
- dünne Windjacke / Regenjacke
- Stirnband + Halstuch / Buff
- Kosmetiktasche
- Badeschlappen + Bikini + Badeanzug
- individuelle Kleidung



Equipment

- Wanderschuhe (gerne knöchelhoch für mehr Trittsicherheit, gute Turnschuhe mit Profil nur! wenn du **sehr** trittsicher bist)
- Tagesrucksack
- Stirn- oder Taschenlampe
- Sonnencreme
- Sonnenbrille
- Kopfbedeckung
- Trinkflasche
- Snacks für Mittags (Riegel, Nüsse, Trockenobst)
- kleinen Müllbeutel

Optional

- Wanderstöcke
- Blasenpflaster
- Insektenspray
- Sitzunterlage



In den Tagesrucksack an Tag 1 muss mit:

- Mittagsverpflegung/ Snacks (Obst, Brotzeit, Riegel, Nüsse, Schoki (besser mehr als zu wenig) 😊)
- 2l Wasser
- Sonnencreme + Sonnenbrille 😎
- Wechsel T-Shirt (kurz oder lang je nach Wetter)
- Wind- oder Regenjacke (je nach Wetter)
- Handy & Ausweis & Geldbeutel
- Stirn- oder Taschenlampe
- kleine Erste-Hilfe

optional: Sitzunterlage für Meditationen, Wanderstöcke



Tipps und Vorbereitung 💡

1. Packe ein paar Tage vor der Abreise, so vermeidest du unnötigen Stress.
2. 2-3 Mal eingelaufene Wanderschuhe machen unsere Wanderungen noch schöner.
3. Wir sind nicht im Hochalpinen Gelände unterwegs, einfache Sportkleidung reicht aus.
4. Unternehme doch gern vorher schonmal längere Spaziergänge, lass dein Handy Zuhause und beobachte die Natur mit allen Sinnen.
5. Überlege Dir mit welcher Intension Du für Dich am Retreat teilnimmst.
6. Du bekommst 2 Wochen vor Tourenstart nochmals wichtige Infos zum Startpunkt und zur Uhrzeit. Falls du bis dahin noch Fragen hast melde dich gern bei mir: office@marie-movement.com oder telefonisch unter: +43 676 5496443

Notizen:

